

# ÉVEILLER l'invisible POUR RÉALISER l'impossible

«Ce livre représente le meilleur cadeau pour l'âme et l'esprit de vos employés. La vision de Latulippe est simple, rafraîchissante et inspirante.»

**Denis Losier,**  
Président-  
directeur général,  
Assomption vie

**Martin Latulippe**



Les Éditions  
de la Francophonie

Auteur du Best Seller  
**DIX AIGUILLES**

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

- Couverture: **Info1000 mots inc.**
- Mise en pages: **Info1000 mots inc.**  
info1000@sympatico.ca • 418 833 3063
- Revisure: **Linda Breau**
- Production: **Les Éditions de la Francophonie**  
55, rue des Cascades  
Lévis (Qc) G6V 6T9  
Tél.: 1-866-230-9840 • 1-418-833-9840  
Courriel: ediphonie@bellnet.ca
- Distribution: **Messagerie de Presse Benjamin inc.**  
101, Henry-Bessemer  
Bois-des-Filion (Québec)  
J6Z 4S9  
Téléphone: 1-450-621-8167  
Télécopieur: 1-450-621-8289  
Extérieur: 1-800-361-7379

ISBN 978-2-89627-163-4

Tous droits réservés pour tous pays  
© 2008 Martin Latulippe  
© 2008 Les Éditions de la Francophonie

---

Dépôt légal – 3<sup>e</sup> trimestre 2008  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
Imprimé au Canada

Il est interdit de reproduire cet ouvrage en totalité ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, conformément aux dispositions de la Loi sur le droit d'auteur.

# Remerciements

## À CES HÉROS SANS CAPE !

*«La vie se résume par nos victoires intérieures au fil des ans, par nos décisions à vivre chacune de nos journées avec passion, et par notre capacité à aider les autres sans rien attendre en retour. À vrai dire, la vie ne devrait avoir aucune échelle de mesure. Une victoire ne devrait toujours demeurer qu'une victoire, grande ou petite ; un choix ne devrait toujours demeurer qu'un choix, facile ou difficile ; et aider ne devrait jamais être un acte que l'on quantifie, que vous ayez aidé une personne ou un million.»*

*Martin Latulippe*

**A**u fil de notre existence, il n'est pas rare de voir les gens qui nous entourent, nos proches ainsi que les médias venir nous mettre sous le nez différents héros dans l'intention la plus humble de nous inspirer dans nos choix de vie. Que ce soit des millionnaires du sport, des artistes, des politiciens, de grands décideurs, des chefs d'entreprises ou autres, l'héroïsme nous est présenté sous toutes ses formes.

Pourtant, il est vraiment amusant de faire un grand détour sur l'autoroute de la vie pour réaliser que les héros, les

vrais de vrais, ceux qui n'ont pas besoin de cape, de costume de *Superman* sous leur complet cravate ou de quelconques artifices pour faire une différence, sont souvent des proches, des amis, nos parents, bref des gens qui nous entourent et qui nous aiment inconditionnellement.

Malgré ce constat, plusieurs personnes prétendent que les plus grands des héros furent *Superman*, l'homme-araignée *Spiderman*, *Goldorak* ou même *Capitaine Amérique* pour les plus âgés !

Évidemment, ces amateurs de super héros n'ont jamais rencontré le héros des héros : *l'AUTHENTIQUE*. Il suffit d'être moindrement à l'écoute et d'observer avec les yeux du cœur pour en rencontrer un sur son chemin. C'est une mère ou un père de famille, un leader communautaire, un bénévole, un visionnaire, un entrepreneur, bref un individu qui veut changer le monde un pas à la fois, un ami qui est toujours là, présent et à l'écoute.

« *L'AUTHENTIQUE* », voilà le héros que nous devrions tous espérer devenir au fil des ans. Il s'agit du héros qui n'aspire qu'à être le héros de sa propre vie. Le pouvoir surnaturel de ce super héros est **l'authenticité**, et c'est cette force intérieure que les héros sans cape tentent de nous léguer au fil des ans. « *Devenir un peu plus tous les jours* » est le leitmotiv de *l'AUTHENTIQUE*.

Au fil de leurs aventures, les *AUTHENTIQUES* ont semblé saisir l'essentiel : aucune cape, aucun logo, aucun titre, aucune position ou aucun pouvoir surnaturel ne les fera voler plus haut que leur cœur, leurs valeurs, leur transparence et la force de leurs convictions.

*L'AUTHENTIQUE* est un héros dans ses choix de vie, et sa mission est de le transmettre aux gens qui se retrouvent sur son passage. À tous ces héros sans cape : MERCI ! Merci de remplir votre mission malgré les attaques de ces mi-aveu-

gles de la vie qui ont abandonné le respect d'eux-mêmes, la poursuite de leurs rêves et, surtout, la recherche d'un monde meilleur au nom du conformisme dans lequel notre société semble s'enliser un peu plus tous les jours.

Je dédie donc ce livre à ces héros sans cape qui m'ont accompagné dans la poursuite de mes rêves :

- À mon épouse et meilleure amie, Chantal, qui est un modèle de vie des plus authentiques pour moi et notre petit trésor, Kaël. Merci pour tes choix de vie et merci de m'aimer H.A.D.T. À mon fils, Kaël, tu es mon oxygène et ma lumière. À mes parents, Marc et Michèle, et mon frère, Sébastien, pour leur amour inconditionnel.
- À mon ami, Patrick Albert, pour sa loyauté et son humour. À Michel Desjardins, le guide ultime.
- À la famille LeBlanc : merci de votre générosité et de votre sens de la vision sans pareil.
- À Eddy A., tu es le Sam Cleveland de la créativité. Merci pour tes conseils.
- À ce groupe de jeunes handicapés visuels que j'ai eu la chance de rencontrer, un soir de janvier, et au cadeau qu'ils ont mis sur mon chemin, soit l'œuvre de M. Jean-Paul Losier, qui m'a inspiré le titre de mon livre, trouvé à travers son œuvre, que je recommande d'ailleurs à tous. Merci de m'avoir aidé à voir l'invisible, Jean-Paul.
- À Denis et à Faye, mes éditeurs, merci de toujours me suivre dans mes mille et une aventures.
- À *L'Acadie Nouvelle*, le quotidien francophone par excellence de la province du Nouveau-Brunswick. Chaque semaine, ce journal m'offre une vitrine pour partager les textes que vous vous apprêtez à lire à l'intérieur de ces pages. Sans leur collaboration, ce livre n'aurait probablement jamais vu le jour. Merci à toute l'équipe.

Et à vous tous, qui que vous soyez, MERCI! Je ne vous connais pas et je ne vous rencontrerai peut-être jamais. Je veux tout de même que vous sachiez que je suis très reconnaissant de la confiance que vous placez en moi en faisant l'achat de mon œuvre et, surtout, merci pour l'investissement que vous venez de faire en vous.

# Préface

## VOTRE VIE EST AUJOURD'HUI

*« La majorité des gens sont prêts à améliorer les conditions et les circonstances dans lesquelles ils vivent, mais ne sont pas prêts à s'améliorer eux-mêmes. »*

James ALLEN

**I**l était environ six heures du matin. L'horizon, qui donnait sur le désert, était le théâtre d'un merveilleux lever de soleil à en couper le souffle. J'étais à Pushkar, une mignonne petite ville au nord-ouest de l'Inde. Au seuil du petit café où je m'apprêtais à entrer, on pouvait y lire le mémo qui suit : *« Aujourd'hui est le début d'une nouvelle aventure. Je me suis fait donner cette journée telle un cadeau. J'ai le choix de la perdre ou de la vivre jusqu'à la dernière seconde. Ce que je ferai aujourd'hui doit être important, car j'y échange une journée de ma vie. Lorsque demain viendra, cette journée sera terminée à tout jamais, laissant en arrière ce que j'aurai bien voulu y mettre. Je veux qu'elle soit brillante et non sans éclat, remplie de victoires intérieures et non d'échecs afin de ne jamais regretter d'y avoir échangé une journée de ma vie. Je souhaite avoir la*



*sagesse et le courage de vivre chacune de mes journées à la hauteur de cette intention.»*

Depuis la lecture de ce petit mémo, je tente en toute humilité d'avoir le courage de vivre chacune de mes journées à la hauteur de cette intention. Simple, n'est-ce pas ? Pas toujours facile, mais simple.

Et malgré la simplicité de ce texte, je suis toujours habité par le sempiternel questionnement à savoir pourquoi certaines personnes semblent si heureuses, si emballées, si passionnées et si engagées envers la vie d'aujourd'hui, alors que d'autres personnes donnent l'impression de constamment vivre dans l'ombre de leur potentiel ?

Qu'est-ce qui fait que certaines personnes semblent réussir tout ce qu'elles entreprennent alors que d'autres semblent être passées maîtres dans la destruction du moment présent avec des phrases telles : *« Quand je serai grand », « Lorsque j'aurai mon diplôme », « Lorsque je serai marié », « Lorsque j'aurai ma promotion », « Lorsque je me retirerai »*... Puis, lorsque la retraite arrive, ils deviennent membres de l'A.J.D.D. (l'Association des j'aurais donc dû) en se disant : *« J'aurais donc dû. »*

C'est à la source même de ce type de questionnement que ce livre puise toute sa raison d'être : inviter les gens à vivre la vie aujourd'hui et les outiller pour cela... Les amener à éveiller l'invisible pour réaliser l'impossible dans leur vie. Le Petit Prince, lui, disait : *« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible à nos yeux. »*

Quel est votre facteur invisible ? Qu'est-ce qui permet aux gagnants d'avoir des résultats exceptionnels, d'être à jour avec la vie ? Les réponses sont courtes : leurs choix, leur attitude, leur amour de soi et d'autrui, leur gratitude sans limites, leur énergie intérieure, leur facteur invisible, quoi. L'amour que vous dégagez envers les autres, l'énergie que vous investissez à bâtir un monde meilleur, les intentions que vous avez

envers votre prochain sont toutes des formes de forces qui sont souvent invisibles, mais si puissantes. Et vous, quel est votre facteur invisible ?

C'est ce que ce livre vous révèle via une vitrine sans limites d'histoires inspirantes et touchantes dans lesquelles différentes stratégies de succès et plusieurs principes universels sur le bonheur y sont présentés sous forme de tulipes de réflexion.

J'ai toujours été habité par la ferme croyance que le dépassement de soi, tout comme le bonheur, est une question de choix. C'est exactement ce que vous offrent les tulipes de réflexion qui habitent le jardin de mots que vous vous apprêtez à lire. Vous avez le choix de semer en vous certaines des stratégies et des réflexions proposées, de les arroser et d'en récolter le fruit.

Une chose demeure constante tout au long de ce livre, soit l'intention de mettre en lumière les ingrédients et les principes invisibles qui expliquent le succès et le bonheur des gens qui semblent être à jour avec la vie.

Je sais, je sais ! J'entends déjà l'A.D.B.P. (l'Association des détracteurs du bonheur préfabriqué) s'époumoner qu'il n'existe pas de « recette » du succès, et que le succès est relatif à tous et à chacun. Je vous l'accorde. Vous pouvez donc déposer votre cynisme dans les bras de Morphée.

Toutefois, comme le disait si bien l'auteur-compositeur Patrick Bruel dans sa chanson *Alors Regarde* : « Alors regarde, regarde un peu, je vais pas me taire parce que t'as mal aux yeux », il faudrait vraiment avoir mal aux yeux pour ne pas admettre qu'il existe une multitude d'ingrédients permettant à monsieur et madame Tout-le-monde d'accéder à un plus grand épanouissement personnel, professionnel, spirituel, communautaire ou financier.

En cours d'aventure, ce seront toujours ces ingrédients qui viendront donner une saveur particulière à nos petits bonheurs. Mais encore faut-il connaître les ingrédients, comme le vieux dicton le dit si bien : « Il nous est impossible de changer ce que l'on ne reconnaît pas ! » Freud, lui, disait : « La prise de conscience est l'amorce du changement. »

Une fois les ingrédients exposés et la prise de conscience amorcée, il n'en revient qu'à tous et à chacun de décider avec quelles épices du bonheur nous désirons apprêter l'aventure de notre vie.

Alors, où que vous soyez, chers lecteurs, je tiens à vous exprimer ma plus grande gratitude de nouveau.

Je veux que ce livre soit suffisamment important pour que vous n'ayez jamais aucun regret d'y avoir échangé de précieuses minutes de votre « aujourd'hui ».

« Hier n'existe plus et demain ne viendra peut-être jamais : aujourd'hui est votre vie. »

Bon succès !

# Commentaires

**C**e livre aura l'effet d'un véritable réveille-matin pour plusieurs lecteurs! Il y a quelques années, nous avons embauché Martin Latulippe pour une conférence-client. Aujourd'hui, ses leçons de vie et, surtout, de succès me guident toujours.

**Ghislain Maillet**, District Vice-President,  
Québec/Atlantic Fidelity Investments Canada

*« Ce livre représente le meilleur cadeau pour l'âme et l'esprit de vos employés. La vision de Latulippe est simple, rafraîchissante et inspirante. »*

**Denis Losier**,  
Président-directeur général, Assomption vie

*« Martin Latulippe possède une énergie contagieuse. Un regard coquin et généreux. Une contribution indispensable. La tâche qu'il s'est donnée est noble. Il s'adonne à une quête de l'essentiel. C'est une longue route que nous empruntons tous. Ce parcours consiste à distiller les mots jusqu'à leur strict minimum afin d'atteindre l'impact désiré. C'est la poursuite de la compréhension*

*la plus simple et la plus complète qu'il soit. Peu importe notre point d'origine ou notre destination, la réflexion de Martin nous pointe tous vers l'intrinsèque.»*

**Mario Thériault,**

Président-directeur général, ShiftCentral

*«Alliant humour, style imagé et réflexions profondes empreintes de sagesse, les conférences et textes de Martin Latulippe ont l'art de susciter une prise de conscience quant à nos attitudes et à notre potentiel. Résolument positif, il nous ramène aux valeurs fondamentales, à la simplicité et à la beauté de la vie. Martin Latulippe est un jeune leader inspirant pour toute personne, organisation ou entreprise et ce livre produira sûrement cet effet bénéfique chez le lecteur.»*

**Armand Caron,**

Président-directeur général, L'Acadie Nouvelle

*«Martin Latulippe est un rayon de lumière dans un monde de confusion. Chacune de ses chroniques laisse paraître des éclats de vérité et une douce lueur d'espoir...»*

**Michel Desjardins,**

Président sortant, Sentinelles Petitcodiac

*Je viens juste d'entendre Martin Latulippe en conférence et j'en suis complètement éblouie. Quelle énergie positive, quel dynamisme! Une simplicité désarmante et un cœur gros comme la Terre qui parle directement au nôtre! Mille recommandations!*

**Cora Tsoufidou,**

Fondatrice des restaurants «Chez Cora déjeuner»

*Nous avons embauché Martin Latulippe pour une conférence auprès de notre division d'approvisionnement. Ayant la chance de voir beaucoup de conférenciers, nous nous attendions à une conférence typique avec des concepts couvrant des thèmes tels : l'attitude, la vision, le service, le travail d'équipe, etc. Ce que nous n'avions pas planifié était de vivre une livraison des plus*

*exceptionnelles teinté d'une grande passion et d'un enthousiasme contagieux pour tous les participants de notre division. Nous avons eu droit à une présentation des plus engageantes et des plus diversissantes qui a su créer un impact très fort auprès de nos participants. Tout le monde devrait avoir la chance de travailler avec un professionnel doté d'une telle attitude et d'une telle énergie envers la vie.*

**Philip Roach**, Director,  
Corporate Human Ressources, Irving Group

*Les participants ont été unanimes : quel dynamisme et quelle énergie positive se dégagent de ce jeune homme qui semble lire dans l'âme des gens. Il a su captiver tout le monde, et ce, du début à la fin. Nous n'hésitons pas à recommander vos services pour tout organisme qui cherche un conférencier dynamique, énergique et capable de faire passer un message avec humour. Vous êtes de ceux qui possèdent un grand sens de l'écoute et qui savent s'adapter aux besoins du client, ce qui est très apprécié.*

**Lucille Blais**, Chargée de projet,  
Vice-présidence Coopération et Qualité  
à la Fédération des caisses Desjardins du Québec



# Jardin des matières

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Remerciements. ....                                                                 | 5  |
| Préface .....                                                                       | 9  |
| Namasté .....                                                                       | 19 |
| La théorie du cœur de pomme .....                                                   | 25 |
| Faites un pas vers la vie... et la vie se chargera<br>d'en faire un vers vous ..... | 31 |
| Un pépin de pomme... sur l'adversité .....                                          | 35 |
| Avoir le courage de vivre avec raison d'être.....                                   | 39 |
| Sortez de votre caverne .....                                                       | 43 |
| La fable de monsieur Ouïmais .....                                                  | 49 |
| Avoir la détermination de ses ambitions.....                                        | 51 |
| Le trait d'union, votre ligne de vie .....                                          | 57 |
| L'honneur de devenir un champion vs<br>le choix d'être un champion.....             | 63 |
| Ces petits ruisseaux qui mènent au succès.....                                      | 69 |
| La roulette russe de la vie .....                                                   | 73 |
| Quelle est la véritable image de votre potentiel?.....                              | 79 |
| L'effet miroir.....                                                                 | 85 |
| Comment gagner à la loterie 7/24?.....                                              | 89 |
| Le concierge de votre esprit .....                                                  | 95 |



|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| À hauteur d'âme, quelle sera votre SUCCÈSsion <sup>md</sup> ? ...              | 99  |
| Le film de votre vie .....                                                     | 103 |
| Êtes-vous atteint de la victimite ? .....                                      | 107 |
| Êtes-vous à jour avec la vie ? .....                                           | 113 |
| Le vent de la spiritualité ! .....                                             | 117 |
| Que la force soit avec vous. ....                                              | 123 |
| C'est quoi, votre étiquette ? .....                                            | 127 |
| Trois histoires, une croyance .....                                            | 131 |
| Et si c'était vrai ? .....                                                     | 137 |
| Êtes-vous l'objet du projet de quelqu'un d'autre ? .....                       | 141 |
| Les mauvaises herbes du succès. ....                                           | 145 |
| Le voulez-vous vraiment ? .....                                                | 151 |
| L'ADN de votre succès .....                                                    | 155 |
| Affrontez votre Goliath .....                                                  | 159 |
| N'essayez pas d'attraper le vent. ....                                         | 165 |
| Les yeux du cœur.....                                                          | 169 |
| Une vision de chanJEm <sup>md</sup> ent ? .....                                | 173 |
| Célébrer quoi ? .....                                                          | 177 |
| Le pouvoir intérieur:une question de «choix»<br>et de «responsabilité» ! ..... | 181 |
| La lune et le soleil .....                                                     | 185 |
| Le pouvoir de l'optimisme dans votre succès.....                               | 189 |
| Les sonores de votre vie ! .....                                               | 193 |
| Merci, je t'aime, maman .....                                                  | 199 |
| Votre record mondial ! .....                                                   | 203 |
| Vous avez le plus beau cœur au monde ! .....                                   | 207 |

# Namasté

*« Nous comprenons les autres personnes de la même façon  
que nous nous comprenons, ou essayons de nous comprendre.*

*Ce que nous ne comprenons pas en nous-même,  
nous ne le comprenons pas non plus chez les autres. »*

C. G. JUNG

**I**l y a quelques années, j'ai réalisé un rêve que je caressais depuis longtemps, soit celui d'aller en Inde. Les premières heures en Inde sont très intenses. Des centaines et des centaines d'automobiles se déplacent avec comme moyen de signalisation... le klaxon, c'est tout. À travers tout ça, des motocyclettes avec deux, trois ou quatre personnes dessus, des charettes traînées par des chameaux, des centaines de bicyclettes, des éléphants, des chiens qui vagabondent à gauche et à droite, des itinérants, des enfants de la rue, des cochons et des vaches qui se nourrissent à même les rebus qui traînent à perte de vue le long des chemins, des vendeurs qui vendent nourriture, thé, arachides, tissus, statuettes et autres cossins inimaginables...

Et tout cela, ce n'est seulement que d'un coin de rue à un autre. Mais la chose la plus frappante lorsque l'on arrive en Inde, mis à part le désordre social et le chaos total, est sans aucun doute leur façon de saluer. C'est avec la plus grande

des sincérités que les Indiens regardent les passants dans les yeux, joignent les mains comme s'ils s'apprêtaient à prier et se penchent en votre direction en disant «Namasté».

Le mot «Namasté» est en quelque sorte l'équivalent en Inde de notre «Bonjour» ou de notre «Salut» canadien. La journée où j'ai appris ce mot en Inde fut aussi une journée où j'ai appris une très grande loi universelle sur le succès. Alors que je me concentrais sur la prononciation de ce nouveau mot et que j'étais déjà fier du simple fait d'être capable de le dire à ma sauce québécoise, le vieil homme qui m'enseignait ce mot me dit : «*Now, say it like you mean it!*» (Maintenant, dis-le avec conviction!) J'ai trouvé son propos un peu raide, mais l'homme m'expliqua que trop de gens de nos jours se saluent par automatisme ou même demandent aux autres comment ça va sans même vraiment porter une attention particulière et sincère à leur réponse. Il avait raison. Combien de fois par jour demandez-vous aux gens que vous rencontrez comment ils vont sans trop vraiment vous soucier de leur réponse?

Cette façon particulière de saluer les gens en Inde se veut la fondation et le début d'une relation de respect. Lorsque les gens vous saluent dans la rue, vous vous sentez comme si vous étiez la personne la plus importante au monde. Ils vous regardent et vous saluent du fond du cœur. Le vieil homme m'enseigna ensuite la signification du mot «Namasté», qui vint d'un seul coup donner tout son sens à ce qu'il venait de m'expliquer.

*«J'honore cet endroit en toi,  
où l'univers entier prend tout son sens.  
Cet endroit intérieur de paix, d'amour, de vérité, de lumière  
et de beauté.  
Et lorsque tu es à cet endroit en toi,  
et lorsque je suis à cet endroit en moi,  
nous sommes intérieurement au même endroit.»*

Comme quoi une vraie salutation ne vient jamais de l'extérieur de façon rapide et superficielle, mais bien de l'intérieur, de façon ressentie. Il en est de même avec le succès, votre succès, notre succès.

Pensez-y pour un instant... Pensez aux moments où vous avez voulu apporter des changements dans le passé. Vouliez-vous changer de façon rapide ? Vouliez-vous constater des résultats concrets le plus tôt possible ?

Voyez-vous, il m'apparaît évident que de nos jours plusieurs personnes veulent changer par simple automatisme, de la même façon qu'ils saluent, ou parce que c'est à la mode. Par exemple, la vague du bien-être personnel qui a frappé la société au cours des dernières années a donné naissance à une symphonie de commentaires du genre : « Ah, cette année je commence le yoga. Je deviens végétarien. Je veux travailler sur ma spiritualité et je commence la méditation. Je commence un programme d'entraînement physique. J'arrête de fumer. Cette année, je m'engage avec discipline à connaître mon année de succès. Cette année, je travaille sur mon équilibre, je prends du temps pour moi... » Ces gens disent ces choses souvent par pur automatisme, un peu comme ceux qui prennent les bonnes vieilles résolutions du jour de l'An. Lorsque nous revoyons ces mêmes personnes quelques mois plus tard, ils n'ont entrepris aucune de ces activités, ou bien les ont déjà abandonnées. Comme le vieux sage me l'enseigna humblement en Inde : « Dites-le avec conviction. »

À titre d'exemple, il y a moi ! Pendant des années, j'ai dit que je travaillais sur mon prochain livre, le livre que vous avez actuellement entre les mains. Les gens étaient impressionnés de savoir que je travaillais déjà sur un quatrième livre à seulement 33 ans. Je le répétais alors encore plus souvent et c'était devenu en moi un automatisme. Une fausse réalité éphémère dans laquelle je m'enfonçais comme dans des sables mouvants. En réalité, mon projet n'avancait pas du tout. Je

trouvais toujours mille excuses pour ne pas écrire et pour expliquer les raisons qui me retardaient: «Je suis toujours sur la route à prononcer des conférences, je suis fatigué, mon idée a été prise par quelqu'un d'autre, ce n'est pas le bon temps pour sortir ce type de livre de toute façon...» Je fuyais la responsabilité envers un succès potentiel et ma conviction n'était pas du tout sincère. J'ai donc cessé de dire que je m'affairais à écrire un nouveau livre et je me suis engagé avec conviction à réaliser ce projet.

Quelles sont vos intentions réelles par rapport à votre destinée, vos engagements, vos projets et votre quotidien? Prendre l'entière responsabilité de vos actions avec une conviction sincère et engagée, comme si votre vie en dépendait, est l'étincelle qui vous permettra toujours de faire briller la flamme de votre potentiel de façon éclatante.

Voici donc mes cinq tulipes de réflexion pour faire fleurir en vous le goût de bénéficier au maximum des apprentissages partagés à l'intérieur de ce livre, et ce, avec la plus grande des convictions. Je ne veux pas que vous lisiez ce livre par pur automatisme sans même réfléchir à vos engagements personnels. Je veux que cette expérience soit un apprentissage. Après tout, comme me le dit toujours un de mes mentors: «Je ne crois pas que la vie peut s'enseigner, mais elle peut s'apprendre.»

1. **Laissez votre marque.** Faites toujours la lecture de ce livre avec un crayon ou un surligneur à la main. Ce livre vous appartient. Ne vous gênez pas pour y souligner des passages qui retiennent votre attention et y noter des commentaires personnels.
2. **Procurez-vous un journal personnel.** Prenez le temps de réfléchir aux stratégies présentées en les transcrivant dans un journal personnel où vous pourrez développer davantage sur des concepts et des idées présentés à l'intérieur de ce livre. Certaines phrases pourraient susciter

différentes réactions sur lesquelles vous aimeriez peut-être réfléchir de façons plus approfondies, en fonction de votre propre réalité.

3. **Relisez vos passages préférés le plus souvent que cela vous est possible.** On dit souvent que la répétition est la mère des habiletés, des habitudes et des résultats. Il n'y a jamais personne qui s'est rendu dans un gymnase pour s'y entraîner qu'une seule fois et qui est demeuré en bonne santé physique pour le reste de sa vie! Il en est de même avec l'invisibilité de votre potentiel, de vos passions et de vos rêves: ces ressources doivent aussi s'entraîner avec répétitions, comme un muscle. C'est la seule façon de réaliser l'impossible.
4. **Partagez.** N'hésitez pas à partager les idées qui vous rejoignent le plus. Les gens qui vous entourent ne vous en seront que reconnaissants. Mais surtout, si une idée qui se retrouve à l'intérieur de ce livre vous incite soudainement à passer à l'action sur un projet ou une nouvelle habitude que vous voulez développer, partagez votre intention de changer aux personnes qui vous entourent, que vous respectez et qui vous respectent. C'est une excellente façon d'obtenir de la motivation additionnelle puisque les gens qui vous respectent ont à cœur votre bonheur. Ils vous rappelleront quotidiennement votre engagement, ce qui aura pour effet d'exercer une pression saine qui vous poussera à être à jour avec vos projets, vos rêves, votre vie, quoi!
5. **N'essayez pas d'allumer une bûche avec une allumette.** Réfléchissez-y pour un instant. Si vous avez déjà tenté d'allumer un feu de camp ou un feu de foyer, vous savez très bien que votre réussite dépend en grande partie de votre capacité à amasser plusieurs «petits» morceaux de bois, quelques «petits» morceaux de papier journal... pour ensuite y déposer les grosses bûches. Il

est pratiquement impossible d'allumer une bûche avec des allumettes, de la même façon qu'il est pratiquement impossible d'éveiller la flamme de votre potentiel en ne vous attaquant qu'à de grosses tâches et de gros projets ! Commencez petit et continuez toujours à nourrir votre esprit de petites actions qui vous permettront, tôt ou tard, de vous attaquer à de plus gros projets. Je souhaite que ce livre soit les petits morceaux de bois qui allumeront votre quotidien. Amusez-vous ! Trouvez un endroit paisible pour faire votre lecture et relaxez.

Quant à moi, c'est avec la plus grande des convictions et du plus profond de mon cœur que je vous souhaite une bonne lecture et vous dis :

Namasté !

# La théorie du cœur de pomme

*« Si on peut apprendre à voir les situations difficiles comme  
des ingrédients de la vie plutôt que des accidents de l'existence,  
le bonheur est à notre portée. »*

Thomas D'ANSEMBOURG

Un sage enseignant fort apprécié de ses étudiants se présenta dans sa salle de classe avec une belle grosse pomme rouge, ferme et éclatante à la main. La salle était bondée à pleine capacité. Il s'agissait du dernier cours à vie de ce professeur avant qu'il se retire de l'enseignement. Ce professeur avait toujours les mots justes pour inspirer ses étudiants. En plus d'être un excellent enseignant, son contenu de cours était constamment parsemé de blagues, d'anecdotes captivantes et d'histoires touchantes. Les étudiants s'attendaient donc à une leçon remplie d'émotion.

Le professeur prit une longue pause avant de prendre la parole. L'émotion était palpable dans la salle.

« Qu'attendez-vous de l'avenir, mes chers amis ? », demanda l'enseignant. Un premier étudiant répondit rapidement : « Un excellent emploi avec de bonnes conditions de travail ! » Très



bien, dit le professeur. Un deuxième étudiant enchaîna : « J'aimerais me lancer en affaires et devenir célèbre. » Excellent, dit le professeur. « J'aimerais voyager à travers le monde », s'exclama un autre, et les réponses s'enchaînèrent en rafale pour plusieurs minutes. « Je veux être riche, je veux devenir un artiste, je veux me marier et fonder une famille, je veux une grosse maison, etc. »

Le professeur demanda par la suite à ses étudiants : « Croyez-vous que quelque chose puisse vous empêcher d'atteindre ces idéaux ? » « La réalité, monsieur », répondit un premier étudiant. Le professeur prit aussitôt une bonne grosse bouchée de sa pomme.

L'étudiant poursuivit : « La vie n'est pas aussi rose que ça, monsieur. Ça prend de l'expérience et personne n'est prêt à nous faire confiance. » Le professeur prit une autre bouchée de sa pomme. « Ça prend de l'argent pour se lancer en affaires, il faut avoir de la chance pour devenir célèbre », ajoutèrent d'autres étudiants, alors que le professeur continua à prendre de belles grosses bouchées sur sa pomme.

Alors qu'il finissait sa pomme, le professeur regarda ses étudiants et dit : « Il y a quelques minutes, mon fruit était à l'image de ce que vous attendez de l'avenir : brillant, éclatant et rempli de couleurs vives. Maintenant, il est à l'image de l'attitude que vous adoptez face à l'avenir : sans éclat, mince et rugueux, des morceaux manquants... comme un simple cœur de pomme qui est destiné à la poubelle, n'est-ce pas... », ajouta-t-il.

« Est-ce vraiment l'attitude que vous voulez adopter face à votre avenir ? Voulez-vous vraiment jeter vos idéaux à la poubelle avant même de vous y être attaqué ? »

La salle était silencieuse. Le professeur enchaîna : « Voyez-vous, à votre sortie de l'université, comme dans la vie de tous les jours, vous serez constamment exposé à trois choix. »

«Votre premier choix : plusieurs personnes prennent malheureusement la décision de jeter leur cœur de pomme à la poubelle et abandonnent tout espoir de vivre leur plein potentiel. D'autres, quant à eux, passent leur vie à se concentrer sur l'image de ce qu'il reste de leur pomme : une pomme sans éclat, avec des morceaux manquants, mince et rugueuse. Ces personnes se répètent constamment que les choses auraient pu être différentes si seulement la vie n'avait pas été si injuste envers eux, que ce n'est pas de leur faute», ajouta le professeur en tenant bien haut devant lui le cœur de pomme.

«Et le troisième choix qui se présente à vous est le suivant.» Le professeur prit une paire de ciseaux et fit une petite ouverture au centre de son cœur de pomme. Sous le regard attentif des étudiants, le professeur prit doucement un pépin de la pomme et le leva bien haut dans les airs pour que chaque des étudiants puisse le voir.

«Voilà où commence la vie ! À l'intérieur de vous-mêmes. Ne faites pas l'erreur de percevoir vos réussites et vos possibilités futures en ne vous basant que sur les apparences. À l'image de ces petits pépins de pomme qui deviendront des arbres, ce sont vos petites croyances intérieures, ces images intérieures que vous avez de vous-mêmes, et ces petites actions quotidiennes qui vous mèneront à récolter le fruit de vos passions et de vos rêves. Voilà ce à quoi vous ne devez jamais cesser de croire.»

Voici donc trois tulipes de réflexion pour que votre image intérieure soit toujours brillante, éclatante et remplie de couleurs vives face aux possibilités illimitées qui vous habitent.

- 1. La façon dont vous percevez le monde extérieur est le résultat direct de ce que vous arrivez à voir en vous-même.** Prenez le temps de réfléchir sur le sens de la petite histoire qui suit. Elle est tirée du livre *One Minute Wisdom* d'Anthony de Mello's. «Comment se fait-il

que tous semblent être si heureux ici sauf moi ? » « Parce qu'ils ont appris à voir la divinité et la beauté dans tout ce qu'ils regardent », répondit le maître. « Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à voir la divinité et la beauté dans tout ce que je regarde ? » « Parce que tu ne peux pas voir à l'extérieur de toi les choses que tu ne réussis pas à voir en toi-même », répondit le maître.

2. **L'apparence peut parfois être trompeuse.** *« Ne savons-nous pas pourtant que l'apparence de la graine est en contradiction avec sa vraie nature ? Si vous soumettez une graine à une analyse chimique, vous y trouverez peut-être du carbone, des protéines, et bien d'autres choses, mais jamais l'idée d'un arbre feuillu. (Rabindranath Tagore). »*

Les réalités avec lesquelles l'on vient parfois nourrir notre quotidien sont souvent basées sur des croyances limitatives et fort trompeuses. Les magiciens sont sans contredit les experts en la matière. Ce que l'œil voit, l'œil le croit. Réfléchissez à la question suivante : *quelle est la vraie nature de ce que vous percevez en vous ?*

3. **Ce sur quoi vous vous concentrez prend de l'expansion dans votre esprit.** Par exemple, chaque fois que vous parlez des choses que vous n'aimez pas, vous attirez encore plus ces choses dans votre vie. Chaque fois que vous placez votre attention sur ce qui vous manque dans la vie, sur ce qui ne va pas bien, sur ce que vous ne pouvez pas faire et sur ce que vous n'avez pas, vous invitez encore plus ces manques à vous habiter intérieurement. Vous devriez seulement porter vos intentions sur les conditions que vous désirez créer.

*J'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront de faire fleurir une image intérieure brillante qui viendra vous donner des résultats extérieurs exceptionnels, à la hauteur de vos attentes. Si un jour vous avez jeté votre cœur de pomme, n'oubliez pas qu'il est toujours habité par un pépin et qu'il*

*n'est pas trop tard pour semer ce dernier. Dans votre journal personnel, prenez quelques minutes pour dresser un portrait de votre image personnelle et, surtout, de celle à laquelle vous aspirez avec la plus grande des intentions.*



# Faites un pas vers la vie... et la vie se chargera d'en faire un vers vous

*« Au tréfonds de l'homme gisent des pouvoirs endormis, pouvoirs qui l'étonneraient fort, s'il n'avait jamais rêvé de les posséder un jour; des forces qui révolutionneraient sa vie s'il les libérait et les mettait au travail. »*

Orison Swett MARDEN

**E**n 2001, j'ai eu le privilège d'agir à titre de capitaine de l'équipe canadienne de hockey aux Universiades, en Pologne, où notre équipe a remporté la médaille d'argent.

Sur l'équipe, nous avions un gardien de but du nom de Gene Chiarello. Un gars exceptionnel et doté d'une attitude positive contagieuse. Quelques mois après la compétition, Gene a appris qu'il était atteint d'une tumeur cancéreuse au cerveau.

Les médecins dirent à Gene que, d'après la grosseur de la tumeur, cette saleté allait éventuellement le tuer. Le lendemain où Gene a appris la nouvelle, il reçut un appel du médecin

en chef pour discuter de la stratégie d'intervention. À la fin de la discussion, Gene raccrocha le téléphone et sa mère lui demanda : « Et alors, mon chéri ? »

Gene regarda sa mère et répondit : « Réalises-tu où en est rendue ma vie, maman ? Premièrement, ils vont m'empoisonner durant plusieurs mois. Deuxièmement, ils vont me couper et m'ouvrir le crâne pour se faire un passage jusqu'à la tumeur, et, troisièmement, ils vont me brûler une partie du cerveau via la radiation... » Gene prit une pause et enchaîna, les yeux remplis d'eau : « Et c'est la plus belle journée de ma vie, maman, car il s'agit de ma seule chance de vivre ! » Cette journée-là, Gene a humblement fait un pas vers la vie.

Un an plus tard, après avoir mené une lutte exceptionnelle contre cette maladie, Gene était de retour devant le filet de son équipe de hockey, les Varsity Reds de l'Université du Nouveau-Brunswick, à Fredericton, pour y gagner la partie la plus importante qu'il soit : la partie de la vie ! La vie venait de faire, comme par magie, un pas vers Gene.

Gene Chiarello m'a enseigné une chose avec son histoire : « C'est une chose d'être reconnaissant lorsque les choses vont bien avec la vie, mais d'avoir le courage d'être reconnaissant lorsqu'on vient d'apprendre la pire nouvelle de notre vie est divin ! »

Vous êtes pris dans un embouteillage, vous attendez dans une file d'attente qui n'en finit plus, un collègue agit comme un idiot avec vous, vous perdez un client important... Plutôt que d'agir comme une victime, faites le choix « Gene Chiarello » : le choix de la reconnaissance. Ce choix vous permettra de passer au travers de toutes les épreuves que la vie mettra sur votre chemin. Devant des épreuves difficiles, les gens heureux semblent toujours avoir l'habileté de faire un pas vers la vie... et souvent, comme par ma magie, la vie se chargera d'en faire un vers eux.

Voici quatre tulipes de réflexion pour faire fleurir un état de reconnaissance au quotidien.

1. **Devenez un jardinier de la reconnaissance.** Le meilleur moyen de semer la reconnaissance est, selon moi, d'exécuter quotidiennement de petites actions de bonheur par pur hasard. Que ce soit laisser passer cette mère de famille qui attend en ligne à l'épicerie et qui en a plein les bras avec ses enfants, sourire sincèrement aux gens, ouvrir la porte aux inconnus, rendre visite à des enfants malades dans un hôpital, passer une heure dans un centre d'accueil avec des personnes âgées, etc. Vous vous sentirez immédiatement généreux et engagé envers la vie, tout en attirant l'énergie de la reconnaissance dans votre vie et auprès de tous ces gens que vous aiderez.
2. **Soyez constant avec la reconnaissance.** Tous les soirs, juste avant d'aller au lit, tentez de vous rappeler toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cette pause reconnaissance viendra toujours créer une cascade d'énergie positive en vous. Faites-le seul, avec vos enfants ou en couple, mais une chose est certaine : faites le choix « Gene Chiarello », qui est celui de comprendre qu'on a toujours le choix d'être reconnaissant envers n'importe quel moment de notre vie.
3. **Imprimez la mémoire de votre reconnaissance.** La meilleure façon de tirer le maximum de cette stratégie est de tenir un JPR (Journal personnel de reconnaissances) dans lequel vous écrirez toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Notez les éléments les plus simples de même que les éléments que nous prenons trop souvent pour acquis : santé, amitiés, travail, famille, le pays dans lequel vous vivez, vos enfants, etc. Le plus souvent possible, essayez d'entrer et de renouveler les éléments pour lesquels vous êtes reconnaissant. Lorsque vous traverserez des moments plus difficiles, la lecture



de votre JPR vous procurera un sentiment de bonheur immédiat.

**4. Sur le chemin de la reconnaissance, développez des stratégies pour gérer les moments difficiles.**

Être reconnaissant ne signifie en aucun temps éviter ou ignorer les moments difficiles qui se présentent sur notre parcours. Chaque épreuve, qu'elle soit grande ou petite, qu'elle soit stressante, épuisante, triste, éprouvante, injuste ou douloureuse, doit être gérée... et digérée. Développez différentes stratégies avec des amis ou des gens qui ont peut-être vécu des épreuves similaires, consultez, lisez, apportez les ajustements nécessaires et continuez à continuer !

J'espère que ces tulipes de réflexion vous aideront à faire fleurir votre état de reconnaissance au quotidien. Si vous faites le choix de les arroser, je vous promets plusieurs moments exceptionnels où vous aurez peut-être l'impression que la vie fait, comme par magie, plusieurs pas vers vous. Maintenant, il n'en revient qu'à vous d'y réfléchir et d'agir. Le défi que je vous propose : dressez une liste de tous les éléments pour lesquels vous êtes reconnaissant dans votre vie à l'intérieur de votre journal personnel. Ceci générera une cascade d'énergie immédiate en vous.

*« Lorsque votre cœur est plein de gratitude,  
toute porte qui semblait fermée peut devenir  
une ouverture vers une bénédiction plus grande. »*

OSHO

# Un pépin de pomme... sur l'adversité

*«Le vrai voyage d'une vie ne consiste pas tant  
à découvrir de nouveaux horizons,  
mais bien à voir le monde avec de nouveaux yeux.»*

Marcel PROUST

**P**armi les questions qui reviennent le plus souvent après mes conférences, ou lors de mes sessions de *coaching* avec divers clients depuis le début de ma carrière à titre de conférencier professionnel, il y a celle-ci : «C'est bien beau tout ça, Martin, mais dans la vraie vie, tu sais, quand ça va mal, qu'est-ce que tu fais concrètement pour affronter l'adversité, les obstacles et les échecs, et transformer le tout en succès ?»

À mon avis, lorsque les obstacles se présentent au seuil de nos plus grandes intentions, un choix d'attitude doit d'abord être fait. Voici donc 4.2 tulipes de réflexion pour vous aider à naviguer face aux différentes vagues que la vie pourrait envoyer sur l'océan de votre destinée.

- 1. Devenez un expert à déballer les cadeaux de la vie.**  
Un sage homme a dit un jour : «Ce n'est pas un échec tant

et aussi longtemps qu'on ne perd pas la leçon apprise.» Un des plus grands réflexes à développer, quand vient le temps de gérer les vents et marées de la vie qui se présentent à nous, est de se poser des questions puissantes : « Qu'est-ce que je peux apprendre de la situation dans laquelle je me retrouve présentement ? Qu'est-ce que je ne vois pas présentement que cet obstacle ou cet échec tente de m'offrir comme apprentissage ? »

J'aime bien ce que la psychologue et activiste Eilie Weisel dit à cet effet : « Étudiez attentivement le mot « question » et vous y découvrirez les racines d'un mot essentiel dans le dépassement de soi. Le mot « question » contient le mot *QUEST*, qui signifie « quête » en anglais. Sur cette sage observation elle ajoute : J'aime croire que la qualité des « quest » ions que l'on se pose dans la vie détermine la qualité de notre quête, de notre aventure. Face à l'adversité, posez-vous des questions audacieuses. »

N'oubliez jamais que les obstacles ne seront toujours que des cadeaux de la vie emballés sous forme d'obstacles. Il s'agit de voir au-delà du sombre emballage qui se présente parfois à nous, et d'aller voir ce qui se trouve à l'intérieur de la boîte, le vrai cadeau, la leçon ! Comme ma grand-mère Gertrude le disait si bien : « On ne juge jamais un cadeau par l'emballage, pourquoi le ferait-on avec la vie ? »

2. **Sortez les ordures !** Avez-vous déjà tenté d'ouvrir un sac d'ordures après quelques semaines ? L'odeur n'est pas très invitante, n'est-ce pas ? L'analogie s'applique aussi si vous gardez des ordures émotionnelles à l'intérieur de vous (rancunes, agressivité, jalousie, regrets, stress, anxiété, etc.) qui sont reliées à un moment difficile que vous traversez. Un sage homme a dit un jour : « Ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Ce que tu fuis te suit. Et, ce à quoi tu fais face s'efface ! » Sortez les ordures émotion-

nelles ! Si vous les fuyez, elles vous suivront. Mais si vous avez l'audace de les extérioriser et d'y faire face..., elles s'effaceront !

- 3. Appliquez «la règle des 30».** À mes débuts en affaires, mon mentor m'enseigna que, lorsque les choses tournent mal, le meilleur remède était d'aller devant le miroir, de se regarder bien comme il le faut et de s'apitoyer sur soi-même durant 30 minutes ! Je pris ce conseil farfelu avec un grain de sel, bien sûr. Quelques semaines après avoir eu cette discussion avec lui, je suis retourné le rencontrer, et j'ai passé le début de la réunion à me plaindre de mon sort et à lui expliquer comment les choses allaient mal... Il m'a dit brusquement : «Martin, as-tu pratiqué «la règle des 30 ? » » Je lui ai répondu, mal à l'aise : Eeee, non ! «Retourne chez toi et exécute cette pratique immédiatement », m'ordonna-t-il alors.

Je retournai donc chez moi et, comme un idiot, je me suis exécuté devant le miroir en prenant bien soin de m'apitoyer sur mon sort. J'ai rapidement compris que cette règle aurait dû s'appeler «la règle des 5». Après cinq minutes, on se trouve tellement idiot que l'on passe à autre chose ! Le plus puissant de cette pratique, c'est qu'elle arrive, par l'humour, à nous démontrer, «tel un miroir», à quel point nous avons l'air idiot lorsque nous passons notre temps à nous plaindre.

- 4. Ouvrez la porte de vos succès et brillez telles les étoiles.** Voici deux images que j'utilise pour percevoir mes échecs comme des étapes nécessaires pour mes prochains succès.

**4.1 La clé du succès.** Ce vieil adage «cliché», j'en conviens, renferme une forte leçon de vie symbolique dans la gestion de nos échecs et de nos obstacles. Prenez une clé traditionnelle dans vos mains. Elle possède un côté parfaitement droit et un côté dentelé. Avez-vous déjà

remarqué que c'est la combinaison des « hauts et des bas » du côté dentelé de la clé qui fait en sorte que la porte s'ouvrira devant vous ? C'est la même chose dans la vie. Vos échecs, vos bas et vos obstacles doivent être perçus comme la combinaison qui vous permettra d'ouvrir votre prochain succès.

En entretenant de l'amertume face à vos échecs vous refusez la combinaison qui s'offre à vous, et, devinez quoi ? Lorsque vous tenterez d'ouvrir votre prochain succès, vous aurez l'impression, comme si vous aviez une clé qui a mal été taillée, que la porte ne veut pas s'ouvrir !

**4.2 Brillez telles les étoiles.** On aimerait tant avoir la chance de toujours briller tel un soleil, se présenter sous son plus beau jour et ne jamais avoir à affronter certains obstacles de la vie. Par contre, la vie nous enseigne qu'il faut passer par des moments un peu plus sombres pour briller, comme c'est le cas pour les étoiles, quoi ! Serions-nous en mesure d'admirer un merveilleux ciel étoilé si la noirceur n'était pas au rendez-vous ? Évidemment que non ! C'est la même chose dans la vie.

J'espère que ces 4.2 tulipes de réflexion vous aideront à faire fleurir votre choix d'attitude face à l'adversité. Certains d'entre vous pensent peut-être que le simple fait de semer de si petites stratégies dans leur vie ne peut pas vraiment apporter une si grande récolte ! Si c'est votre cas, je laisserai le mot de la fin à un de mes auteurs préférés, le docteur Wayne Dyer : « Il est possible de savoir combien de pépins il y a dans une pomme, mais pouvons-nous connaître le nombre de pommes qu'il y a dans un seul pépin ? »

Prenez le temps de développer vos stratégies personnelles selon votre propre réalité, pour gérer l'adversité à l'intérieur de votre journal personnel.

# Avoir le courage de vivre avec raison d'être

*« On entend souvent des gens dirent que telle  
ou telle personne ne s'est pas découverte,  
qu'elle se cherche encore. Le problème est que le soi intérieur  
n'est pas quelque chose que quelqu'un peut arriver à trouver.  
C'est quelque chose qui doit être créé. »*

Thomas SZASZ

**I** maginez que vous venez de perdre vos clés d'automobile. Vous commencez donc à les chercher un peu partout à l'intérieur de votre maison. Vous regardez dans les petits racoins, les tiroirs, les coussins du divan, le panier du chien Fido et dans toutes les pièces de la maison. Votre niveau de stress commence alors à monter d'un cran. Elles sont introuvables !

Dans la majorité des cas, après plusieurs minutes de recherche, les clés sont retrouvées dans un endroit tellement évident que vous en avez honte. Par exemple, il se peut que les clés se trouvent déjà dans la serrure du démarreur de votre automobile et non dans la maison. Vous les aviez simplement oubliés. Dans une telle situation, peu importe l'ardeur avec laquelle vous auriez cherché vos clés, vous ne les auriez jamais

trouvées dans la maison, car elles n'y étaient pas, n'est-ce pas ?

C'est exactement la même chose lorsque nous tentons de chercher notre raison d'être ou de donner un sens à notre vie en cherchant les pistes de solutions dans le monde extérieur. Nous n'y arriverons jamais, car la réponse n'est pas là. La réponse est en nous. À l'image des clés perdues, nous avons peut-être tout simplement oublié qu'elle y était.

Il me semble que chercher et découvrir sa raison d'être est un peu comme se lancer à la recherche du bonheur. Et comme Buddha l'a si sagement dit : « Il n'y a pas de chemin qui mène au bonheur. Le bonheur est le chemin ! »

Vous me direz : « C'est une question de perception, Martin ! » Peut-être, mais quand on a le courage de s'avouer que la perception de notre monde extérieur n'est en sorte que le reflet de notre réalité intérieure, notre perception devient cruciale. Comme l'a si bien formulé Leonardo da Vinci : « Toutes nos connaissances trouvent leurs origines de nos perceptions. »

Le sentiment de vivre sa raison d'être se manifeste plutôt dans le courage avec lequel on décide de « créer » notre vie au quotidien, d'être à l'écoute de notre cœur, et surtout, d'être au service des autres ou d'une cause plus grande que notre propre personne.

Voici mes trois tulipes de réflexion pour faire fleurir la création de votre raison d'être. À l'image des clés perdues, votre raison d'être ne demande qu'à être retrouvée à un endroit si simple que vous avez peut-être oublié d'y jeter un coup d'œil.

- 1. Soyez un peu plus courageux.** Si vous étudiez le mot courage, vous découvrirez qu'il tient ses racines du mot latin *Cor*, qui signifie « cœur ». Vivre sa raison d'être veut donc dire « vivre sa vie avec cœur, avec courage ». Ça

prend une bonne dose de courage pour être au service d'une cause plus grande que soi. Et pourtant, être sincèrement au service des autres et d'une cause plus grande que sa personne est un raccourci exceptionnel pour être envahi par le sentiment de donner un sens à sa vie.

- 2. Soyez un peu plus illogique!** Le célèbre consultant Alain Weiss a dit un jour : *«La logique pousse les gens à penser, l'émotion, quant à elle, les incite à l'action.»*

Il est primordial de comprendre que la logique représente un frein à la création de notre raison d'être. La logique représente nos pensées, notre mémoire, nos peurs, nos échecs, notre perception, notre programmation d'expériences passées, nos doutes, etc.

De l'autre côté, notre cœur, nos émotions et notre raison d'être représentent les possibilités illimitées du moment présent : la créativité, la vie, la folie, et l'espoir que notre projet pourrait un jour devenir réalité.

Croyez-moi, il y aura toujours des gens pour vous dire que votre projet n'est pas logique. Et puis après !

- 3. Posez-vous des questions qui tuent :** *«Si vous deviez mourir aujourd'hui, quelle est cette chose que vous n'avez jamais osé faire que vous laisseriez mourir en vous ? Pourquoi faites-vous ce que vous faites, vraiment ? Quelles sont les choses les plus importantes dans votre vie ? Comment définiriez-vous le succès, aujourd'hui ? Quels souvenirs voulez-vous surtout laisser à la fin de votre vie ?»*

N'oubliez jamais que ce sont les personnes qui ont l'audace de se poser des questions audacieuses et puissantes qui obtiennent des réponses puissantes. Alors, j'en ai une pour vous : *«Que tenteriez-vous si vous saviez que vous ne pouviez pas échouer ?»*



Une chose est certaine, vos réponses à ces questions mèneront soit à une prise de conscience, ou soit à la création d'une cascade d'énergie sur l'urgence d'agir avec raison d'être envers un projet, un rêve ou une mission personnelle.

Ces tulipes de réflexion vous semblent « simples » ? Elles vous apparaissent comme étant de « petites » stratégies ? N'oubliez jamais une chose : peu importe la grosseur de la porte à laquelle vous vous butez, ce sera toujours une « petite » clé qui vous permettra d'en franchir le seuil !

J'espère que ces tulipes de réflexion vous aideront à faire fleurir la création de votre raison d'être au quotidien. Maintenant, il n'en revient qu'à vous de les arroser. Voici deux questions pour nourrir votre réflexion à l'intérieur de votre journal personnel : 1. Dans quels domaines de votre vie aimeriez-vous avoir un peu plus de courage et pourquoi ? 2. Si vous deviez mourir aujourd'hui, quelle est cette chose que vous n'avez jamais osé faire que vous laisseriez mourir en vous ?

*« Il est temps pour vous de cesser de chercher à l'extérieur  
ce qui vous rendrait heureux. Regardez à l'intérieur. »*

OSHO

# Sortez de votre caverne

« Le courage est le juste milieu entre la peur et l'audace. »

Aristote

Dans les années 1970, lorsque John Lennon, membre du groupe de musique des Beatles, a écrit la chanson *Imagine*, il ne se doutait probablement pas à quel point ses paroles seraient toutes aussi actuelles aujourd'hui. En fait, à l'intérieur de cette chanson, John Lennon invitait les gens à rêver d'un monde meilleur. Il brossait un portrait de la vie considéré par plusieurs comme étant une vision utopique des choses, mais c'est la réalité dans laquelle ce célèbre chanteur voulait percevoir l'avenir. « *You may say I'm a dreamer, but I'm not the only one* », disait-il dans cette chanson.

Et vous? Êtes-vous de ces gens qui rêvent d'un avenir meilleur? Créez-vous votre propre réalité à l'image de vos valeurs, vos convictions et vos aspirations, ou restez-vous enchaîné au mur des excuses?

Afin de bien saisir mes deux dernières questions, considérez le principe philosophique de l'allégorie de la caverne. De la même façon que les paroles de John Lennon demeurent actuelles, le principe de l'allégorie de la caverne du philosophe Platon résonne toujours dans notre société.

Avec l'allégorie de la caverne, le philosophe Platon tentait de représenter le monde comme une caverne dans laquelle les êtres humains étaient enchaînés depuis leur naissance. Les humains de cette caverne étaient assis le dos tourné à la lumière et avaient les pieds et les poings liés, de sorte qu'ils étaient condamnés à ne voir que le mur devant eux. Assez ordinaire n'est-ce pas ? Dans leur dos, se dressait un autre mur derrière lequel marchaient des hommes brandissant diverses formes au-dessus du mur, et, parce qu'il y avait un feu derrière ces figures, celles-ci jetaient des ombres vacillantes contre le mur au fond de la caverne. C'est donc dire que la seule chose que les habitants de cette caverne pouvaient voir était par conséquent ce « théâtre d'ombres ». Ces humains n'avaient pas bougé depuis qu'ils étaient nés et pensaient naturellement que ces ombres représentaient « la seule réalité au monde ».

L'allégorie de Platon raconte qu'un des habitants de la caverne parvint un jour à se libérer. Il se demande tout d'abord d'où proviennent ces ombres projetées sur le mur de la caverne et finit par escalader le mur, pour se retrouver à l'air libre. Il est dans un premier temps ébloui par les formes, puisqu'il n'a vu jusqu'ici que leurs ombres. Il est davantage ébloui par la beauté de tout ce qui l'entoure : les animaux, la nature, la vie, les arbres et le soleil.

Cet habitant aurait pu se sauver et aller profiter de la liberté, de la réalité, et du nouveau monde de possibilités qui se présentait à lui. Mais il considérait que sa mission était de montrer aux autres habitants de la caverne leur erreur, eux qui discouaient sans fin sur les ombres, croyant qu'elles étaient la seule réalité. Il revint donc à l'intérieur de la caverne pour faire leur éducation en leur expliquant que les ombres sur le mur ne représentaient que le reflet d'un monde merveilleux. Mais là, il est fort mal reçu par ces mi-aveugles de la vie qui ne croient pas en l'existence d'un monde meilleur, qui est pourtant le véritable monde, et, finissent par le tuer, croyant qu'il est fou !

Et vous ? Êtes-vous adossé contre un mur à contempler des ombres ? Avec quoi nourrissez-vous votre réalité ?

Voici donc mes trois tulipes de réflexion pour vous permettre de ne jamais vous retrouver enchaîné au mur des excuses, et pour plutôt faire fleurir votre potentiel illimité à « imaginer » la réalité avec laquelle vous voulez évoluer.

**1. Méfiez-vous des ombres extérieures.** Par exemple, certaines personnes se concentrent sur les ombres extérieures et se nourrissent des bulletins de nouvelles, de la radio et des journaux, où la grande majorité des informations traitent de guerres, d'accidents, de vols, de meurtres ou de scandales. Ces gens se contentent de cette réalité et ils nourrissent ainsi leur quotidien. Leurs rêves, leurs possibilités, leurs projets et leur vision deviennent, au fil des ans, recouverts d'une éclipse de peur et d'éphémère. Ils ont tellement consommé cette fausse réalité qui leur est présentée qu'ils en sont presque paralysés. On compare souvent ce concept à la « culture de la peur » avec laquelle les médias nous lapident intellectuellement sur une base quotidienne. Que ce soit le bogue de l'an 2000, le SRAS, les menaces d'attaques terroristes, les fermetures d'usines, les grèves, les manifestations, la bactérie E. coli, le taux de chômage, les meurtres, les scandales, les ouragans, les génocides, disons que la bonne nouvelle GM à TVA ne fait que rarement le contrepois face à cette averse d'ombres. Sortez de cette caverne !

**2. Ayez le courage d'analyser vos ombres intérieures.** Nul besoin de garder notre nez collé aux médias pour nourrir notre esprit d'une réalité négative. Un auteur a dit un jour : « La discussion la plus importante que vous aurez au cours de votre vie est celle que vous entretiendrez avec vous-mêmes. » Qui n'a jamais fait les affirmations suivantes ? « Je ne suis pas assez bon, c'est impossible, ça ne fonctionnera jamais, c'est une idée irréaliste, arrête

de rêver en couleur, ces histoires-là ça n'arrive qu'aux autres, de quoi vais-je avoir l'air si je propose cette idée, les gens vont rire de moi, etc.)»

N'oubliez jamais une chose : « Vous devenez ce à quoi vous pensez et vous êtes le créateur de votre propre réalité, que ça vous plaise ou non ! »

Ces ombres intérieures servent d'excuses à toutes sortes d'individus et, pourtant, ces défaites ne sont que de fausses croyances qui doivent être évitées à tout prix afin de donner une direction saine et durable à vos projets.

Comme avec l'allégorie de la caverne, ces fausses croyances ne sont que des ombres que vous acceptez de créer vous-mêmes. Ces affirmations parfois banales se transposent lentement mais sûrement sur votre réalité face à votre véritable destinée.

- 3. Prenez soin de votre attitude face aux ombres qui se présentent sur le chemin de votre vie.** Votre attitude face à ce que j'appelle les « ombres du succès » déterminera l'altitude que vous atteindrez. Le père de madame Cora Tsoufidou, fondatrice de la chaîne de restauration « Chez Cora déjeuner », lui répétait constamment qu'ils étaient nés pour un petit pain, une expression qui signifie que, si nous sommes pauvres aujourd'hui, nous le serons toute notre vie. « Nous sommes nés pour un petit pain, me répétait-il sans cesse pour me décourager de tenter ma chance... j'ai donc décidé de faire des toasts ! » Aujourd'hui, la chaîne de restauration « Chez Cora déjeuner » est l'une des plus importantes au Canada... et elle en vend, du pain, madame Cora !

Tout est une question d'attitude.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront d'aller prendre une randonnée à l'extérieure de votre caverne. N'hésitez pas à prendre quelques minutes pour

réfléchir à l'attitude que nous pouvons tous adopter, tous les jours, face à l'exceptionnelle opportunité que nous avons de faire disparaître les ombres de notre quotidien pour ainsi contempler le reflet du merveilleux monde dans lequel nous vivons.



# La fable de monsieur Ouïmais

*« Peu importe la direction que vous prenez dans la vie,  
votre dos sera toujours derrière vous. »*

Un employé se plaignait constamment et s'apitoyait toujours sur son sort. « On ne m'a jamais écouté, de toute façon, si au moins j'avais plus d'éducation, mes parents ne m'ont jamais aidé, ce n'est pas de ma faute, je n'ai jamais rien fait de bon dans ma vie, il n'y a jamais vraiment eu de marché pour ce genre de produits, si au moins mes collègues changeaient leur attitude, etc. » Un jour, le patron de l'entreprise décida d'aller retrouver cet employé en question et lui demanda s'il voulait aller faire une petite marche avec lui. L'employé se sentit honoré de l'attention de son supérieur et accepta ! Le patron lui demanda alors de le suivre, mais lui expliqua qu'il devait marcher à reculons. L'employé trouva cette requête un peu bizarre, mais bon, puisque c'était le patron... Après quelques minutes, l'employé demanda s'il pouvait recommencer à marcher de face, car il commençait à avoir mal au cou, sans compter les quelques fois où il avait failli trébucher. L'employeur insista : « Non, non, c'est important que tu continues à marcher à reculons. »



Après quelques heures à se promener dans l'entreprise en marchant à reculons, l'employé était vraiment frustré. Il avait mal au cou et au dos à toujours regarder vers l'arrière, il avait des bleus sur les jambes, car il avait trébuché à plusieurs reprises. L'employeur le ramena dans son bureau et lui demanda : « Comment te sens-tu, mon ami ? » « J'ai mal partout et, en plus, j'ai eu l'air ridicule devant tous les employés qui me voyaient marcher à reculons. » L'employeur prit une longue pause et ajouta : « Imagine dans quel état ton esprit se retrouve tous les jours à force de penser à reculons. »

Et vous, avez-vous mal au cou ?

Voyez-vous, être heureux et réussir son projet de vie, c'est pour tout le monde. Ça n'a rien à voir avec votre passé. Vous ne pouvez changer votre passé ! Un sage philosophe a dit un jour : *« Peu importe la direction que vous prenez dans la vie, votre dos sera toujours derrière vous. »*

Il est difficile de conduire une automobile à toute vitesse en regardant vers l'arrière, et il en est de même avec votre vie. Ce qui s'est produit dans le passé n'a rien à voir avec les opportunités qui vous attendent demain. Prenez quelques minutes pour réfléchir, dans votre journal personnel, à ces idées passées qui ont peut-être tendances à vous limiter dans la poursuite de votre destinée. Libérez-vous de ce boulet et regardez vers l'avant.

# Avoir la détermination de ses ambitions

*« Prenez soin de vos pensées, elles deviennent des mots.  
Prenez soin de vos mots, ils deviennent des actions.  
Prenez garde à vos actions, elles deviennent des habitudes.  
Prenez garde à vos habitudes, elles deviennent votre caractère,  
mais, surtout, prenez bien garde à votre caractère,  
il forme votre destinée. »*

Lao TSU

Un jour, un journaliste demanda à René Angélil, célèbre agent et mari de la chanteuse la plus populaire au monde, Céline Dion, s'il avait un conseil de succès à livrer aux téléspectateurs.

Étant le bon étudiant du bonheur que je suis, j'attrapai calepin et crayon pour coucher sur papier les mots de sagesse de cet homme, sa recette du succès, quoi !

Et René Angélil enchaîna avec sa voix rauque et dit : « Si tout le monde de 25, 35 ou 50 ans pouvait comprendre à quel point une journée est précieuse, tout le monde aurait plus de succès. »

Voilà le conseil de l'imprésario le plus populaire au monde. Déçu ? Oui et non, car, en fait, il est vrai que les gens qui obtiennent des résultats exceptionnels semblent toujours agir avec cette urgence de vivre, cette passion, cette fougue et cette détermination, comme si « aujourd'hui » dépendait du succès de leur destinée.

Quand vient le temps de parler de résultats, mon mentor me dit toujours : « Martin, t'as beau penser, t'as beau rêver, parler ou prier, mais, en fin de compte, as-tu agi ? » Ou, comme mon grand-père le disait : « Assure-toi toujours que tes babines suivent tes bottines. »

Contrairement à ce que plusieurs personnes peuvent penser au sujet des gens qui atteignent leurs plus grandes ambitions, très souvent, ça n'a rien avoir avec la chance. Les gens qui obtiennent des résultats exceptionnels ont compris depuis longtemps que la chance se fabrique.

Devient chanceux celui qui prend des risques calculés, qui passe à l'action avec effort, conviction et détermination, tous les jours, et qui croit en ce qu'il entreprend.

Voici donc mes quatre tulipes de réflexion pour faire fleurir votre potentiel et pour qu'il passe quotidiennement à l'action avec une détermination à la hauteur de vos ambitions.

- 1. Êtes-vous productifs ?** Les gens inefficaces sont occupés et les personnes efficaces sont productives. Permettez-moi l'analogie suivante : vous demeurez dans un village où, tous les jours, vous devez parcourir cinq kilomètres de marche pour vous procurer de l'eau. Tous les jours, vous êtes occupé et vous concentrez vos efforts à aller chercher de l'eau à la rivière. Votre voisin, lui, décide de diminuer sa consommation d'eau pour quelques jours, et même de s'en priver pour changer ses résultats, et ainsi trouver un moyen plus productif de se procurer son eau sans avoir à

marcher cinq kilomètres aller-retour tous les jours. Après avoir utilisé deux semaines de son temps à être productif plutôt qu'occupé, votre voisin invente une pompe et un tuyau pouvant se rendre à la rivière pour puiser l'eau automatiquement. Et pourtant, vous étiez si occupé ! Ce n'est qu'une analogie, mais, voyez-vous, des millions de personnes passent leur vie à marcher aller-retour à la rivière de leur quotidien. D'autres, quant à eux, décident d'être productifs face à leur destinée. Peu importe notre secteur d'activité, nous avons tous le choix d'être occupés ou d'être productifs. Si vous voulez atteindre vos objectifs les plus grands, croyez-moi ; vous n'avez pas le luxe d'être occupé. La morale de cette analogie est que ce n'est pas parce que vous êtes occupé que vous êtes productif. Êtes-vous occupé ou productif ?

- 2. Êtes-vous focalisé sur vos ambitions ?** Un des hommes les plus focalisés de la planète et de son temps est, à mon avis, le meilleur joueur de golf au monde, Tiger Woods. Il est connu que Tiger Woods peut frapper de 1 000 à 2 000 balles par journée de pratique. À chaque frappe, il tente de corriger, d'améliorer les petits détails, et ce, jusqu'à ce que l'objectif soit atteint avec satisfaction. Quand je constate un tel engagement envers l'excellence, deux questions me viennent en tête. Quelles sont les actions que je pose tous les jours avec une telle détermination pour m'améliorer dans ce que je fais ? Et si ces actions ne fonctionnent pas, est-ce que j'ai la détermination de changer et d'améliorer (1 000 à 2 000 fois par jour) les petits détails, jusqu'à ce que mon objectif soit atteint ?
- 3. Allez-y toujours pour le petit extra.** « Un chausson avec ça ? » Cette petite question d'extra à elle seule représente des millions de dollars en revenus additionnels dans les chaînes de restauration rapide. Offrir et faire toujours plus que ce que le client demande est un grand secret des gens qui obtiennent des résultats exceptionnels. Votre

objectif est de faire dix appels par jour ? Faites-en quinze. Vous avez promis une heure à votre fils ? Passez-en deux avec lui. Peu importe le domaine, vous ne serez JAMAIS perdant en faisant le petit extra, et cette façon de faire se transposera dans vos résultats de façon exponentielle.

4. **Face à vos ambitions, mettez vos petites actions en perspective.** Quand vient le temps de s'attaquer à leur horaire du temps, la plupart des gens font une liste de choses à faire (*to do list*). Juste en usant de cette stratégie, ces gens sont déjà en avance sur bien des personnes en termes de productivité. Bravo ! Toutefois, il existe une stratégie exceptionnelle pour littéralement créer trois mois par année à consacrer à vos projets les plus grands. Le premier règlement de cette stratégie consiste à vous créer une deuxième liste de chose à faire, mais, cette fois-ci, il s'agit d'une **Liste de Priorisation d'Activités** qui **Valent de l'Or** (LPAVO). Cette liste doit être courte. Elle ne doit pas comporter plus de deux ou trois actions, de celles qui vous passionnent profondément et qui vous permettront de vous rapprocher des objectifs que vous caressez. Les autres choses à faire, vous les réservez pour votre vieille liste, celle qui vous tient occupé ! Le deuxième règlement consiste à y consacrer avec discipline une heure de votre journée sans interruption (pas de téléphone, courriels, collègues, Internet, etc.) Vous pouvez faire 30 minutes le matin en vous levant plutôt et 30 minutes le soir quand les enfants sont couchés, mais ces heures de productivité sur votre LPAVO doivent être sans distraction. Tout le monde peut choisir de trouver une heure sur 24 pour travailler à une telle liste. Maintenant, faites le calcul de cette stratégie : une heure par jour, soit cinq heures par semaine, permet d'aller chercher une disponibilité de 20 heures par mois. Mise en perspective, à elle seule, cette stratégie vous permet d'investir 20 heures par mois dans la réalisation d'un projet précieux, ce qui équivaut à un mois et demi par année. Imaginez maintenant deux heures par jour !

Vous pourriez ainsi consacrer trois mois par année à la réalisation d'un projet qui vous est précieux. Essayez-le ! Faites-vous une LPAVO, agissez sans distractions et vous m'en donnerez des nouvelles.

J'espère que ces tulipes de réflexion vous permettront de faire fleurir une détermination à la hauteur de vos ambitions. Entre-temps, je resterais bien pour écrire quelques lignes de plus, mais je me dois d'être « productif » et de changer la couche de mon petit garçon... sinon, je resterai « occupé » à écrire de belles phrases dans une odeur qui ne sent pas les tulipes.



# Le trait d'union, votre ligne de vie

*«Être heureux ne signifie pas que tout est parfait.  
Ça signifie plutôt que vous avez décidé  
de voir au-delà des imperfections.»*

Aristote

**E**n arrivant chez moi ce jour-là, j'avais un message me demandant de rappeler Dan et Loulou. J'avais eu le plaisir de demeurer chez cette famille, les Beauchesne, pendant deux ans et demi alors que j'évoluais avec les Voltigeurs de Drummondville, dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec. C'étaient en quelque sorte devenus mes parents adoptifs, et je m'étais lié d'une amitié fraternelle avec leurs deux enfants, Dominique et Francis.

«Loulou? C'est Flower. Je viens d'avoir le message de te rappeler rapidement, qu'est-ce qui se passe?» Un long silence précéda sa réponse, puis elle dit: «Francis est décédé ce matin!» Je n'en croyais pas mes oreilles. «Voyons donc, Loulou, c'est une mauvaise blague. C'est impossible.»

Loulou, la mère de Francis, se mit à pleurer en me racontant ce qu'il s'était passé. Moi, j'étais de glace. Non pas par manque de compassion, mais bien parce que c'était ma



première expérience face à une si triste, désarmante et illogique injustice de la vie. Il venait à peine d'avoir 18 ans.

Le matin même de l'accident, il y avait une tempête de neige qui s'abattait sur Drummondville. À environ un kilomètre de la maison des Beauchesne se trouvait une traverse de chemin de fer. Juste avant que Francis atteigne la traverse, la signalisation indiquant qu'un train allait passer s'est activée. Francis a donc mis les freins, mais, en raison de la condition des routes, ce matin-là, son automobile glissa sur une longue distance, passa juste en dessous de la barrière de signalisation et alla s'immobiliser et s'étouffer sur les rails du chemin de fer.

D'après les témoins, Francis tenta de redémarrer son véhicule à plusieurs reprises. Quand Francis tenta de sortir de son automobile, son bras resta coincé dans la ceinture de sécurité et, pris par la panique, il n'a jamais pu s'en sortir. Le train heurta l'auto de Francis et alla s'immobiliser 150 mètres plus loin.

Que faire, quoi dire et quoi penser ? À cette époque, je n'avais pas de réponses, mais plusieurs questions. Comment se fait-il que la vie, cette aventure si merveilleuse, se termine abruptement, pour certains, lors de tragédies trop horribles, qui laissent sur leur passage des familles, des régions et des communautés entières dans un deuil teinté d'injustice ?

Même Dieu, Jésus, Bouddha, Jéhova ou autres divinités ne pourraient venir mettre un baume de logique sur de telles tragédies. Les tsunamis, les tornades, les accidents, les génocides, les maladies... Avec quoi est-ce que ça rime, toutes ces épreuves inutiles et injustes qui laissent tant de gens dans la perte, le deuil et la souffrance ?

En janvier 2008, en écoutant les nouvelles télévisées, j'ai de nouveau été habité par ces nombreuses questions en apprenant la terrible tragédie qui avait frappé l'équipe de basketball

de *Bathurst High School*. Sept jeunes décédés sur le coup dans un accident tragique alors qu'ils revenaient d'un tournoi de basketball. La dernière fois où j'avais été habité par ces questions, c'était quand je travaillais à la réalisation du livre *Dix aiguilles* avec Sean Collins, ce jeune garçon qui est décédé du cancer à l'âge de 13 ans, et que j'ai accompagné dans la réalisation de son dernier rêve, soit d'écrire un livre sur sa vie.

Que faire, quoi dire et quoi penser ? Aujourd'hui, je n'ai toujours pas de réponses, et je n'en aurai probablement jamais.

En l'honneur de tous ceux qui traversent des deuils au quotidien, j'aimerais en toute humilité, avec amour, compassion et reconnaissance, offrir un petit bouquet de tulipes de réflexion sur le deuil. Il est important de préciser que ces réflexions ne remplacent en rien la douleur, l'injustice et l'incompréhension que l'on ressent devant de telles tragédies. Je ne prétends pas être en expert en deuil et, en aucun temps, ces réflexions ne signifient que je comprends la souffrance des familles et des amis. Ces pensées ne sont que personnelles, et elles agissent toujours positivement sur moi lorsque j'affronte un deuil. Elles sont offertes avec amour, tel un petit bouquet de fleurs.

- 1. La tristesse.** Il y a quelques années, au décès de ma grand-mère Gertrude, j'ai dû pleurer des heures et des heures sans arrêt. Ça faisait longtemps que je n'avais pas pleuré de la sorte. J'avais oublié à quel point il était bon de pleurer et à quel point c'était une émotion libératrice. Je souhaite ne jamais faire l'erreur de retenir cette merveilleuse émotion qu'est la tristesse en situation de deuil.
- 2. Le souvenir.** Quels sont mes plus beaux souvenirs avec la personne que je viens de perdre ? J'aime toujours m'asseoir calmement et me remémorer, seul, entre amis ou en famille, mes plus beaux souvenirs avec la personne

qui vient de nous quitter. Le fait d'extérioriser ces beaux moments a toujours un effet très thérapeutique sur mes réflexions face au deuil.

3. **Carpe diem.** Cette expression d'origine latine signifie «saisir le jour». Que ce soit à la suite du décès d'un proche, d'une tragédie, d'une catastrophe naturelle ou d'autres formes d'injustices qui sèment la souffrance, je tente toujours de me concentrer sur le privilège que j'ai de pouvoir à nouveau «saisir le jour». Un auteur dont le nom m'échappe a dit un jour : «Aujourd'hui est le cadeau, c'est la raison pour laquelle on peut aussi appeler ça le présent.» Saisissons le jour aujourd'hui en serrant et en embrassant nos proches, notre amour, nos enfants et nos amis un peu plus fort qu'à l'habitude.
4. **Le trait d'union.** Vince Lombardi, célèbre entraîneur de football de la Ligue nationale de football, a un jour livré un discours fort inspirant à ses joueurs avant une joute importante. Le discours allait comme suit : «Il y a deux choses que vous ne contrôlez pas dans la vie. La date de votre naissance et la date de votre mort. Et pourtant, ce sont ces deux mêmes éléments qui se retrouveront sur votre pierre tombale. On pourra y lire votre nom, votre date de naissance et la date de votre décès. Par exemple : Martin Latulipe 1975–2075. Le seul élément sur lequel vous avez du contrôle dans la vie est le trait d'union entre ces deux dates. Ce trait d'union représente votre vie et il n'en revient qu'à vous de le remplir de moments heureux, de victoires, de célébrations, d'amour et d'aventures passionnantes. Personne ne veut voir mourir ses proches ou ses enfants, et le trait d'union nous rappelle la chance que nous avons tous de vivre notre vie au maximum et ce, peu importe la date qui se retrouvera devant ou après notre trait d'union.»

Enfin, mes prières vont aux familles, aux amis et aux proches qui ont un jour perdu un être cher dans une tragédie, ainsi qu'à tous ceux qui traversent un deuil présentement. Mes prières vont aussi aux survivants de ces tragédies; puisse le temps venir mettre un baume sur vos blessures et vous donner le courage de croire de nouveau en votre trait d'union, votre ligne de vie.

Dans votre journal personnel, prenez le temps de vous laisser bercer par un exercice puissant qui avait été proposé par Steven Covey dans son excellent livre : Les sept habitudes des gens efficaces. Imaginez pour un instant que vous assistez à des funérailles. L'église est bondée et les gens se recueillent une dernière fois pour saluer une personne exceptionnelle. Il s'agit de vos funérailles. Qu'aimeriez-vous que les gens disent de vous le jour de vos funérailles ? Vos enfants, amis, conjoint ou conjointe et collègues de travail ? Qu'aimeriez-vous que ces gens se souviennent de vous ?



# L'honneur de devenir un champion vs le choix d'être un champion

*« Si nous savons exactement où est-ce que l'on va,  
exactement comment s'y rendre et exactement  
ce que nous verrons en cours de route,  
nous n'apprendrons absolument rien du tout. »*

Scott PECK

O n m'avait demandé de prononcer un discours de 15 minutes devant les six équipes participantes au championnat canadien de hockey universitaire qui se déroulait à Moncton, au Nouveau-Brunswick.

Pas évident de faire de l'effet en 15 minutes quand tu es habitué de livrer des séminaires de 75 minutes à trois heures. Ceci représentait donc pour moi tout un défi, mais aussi un très grand honneur qui m'avait été offert par l'Université de Moncton, université pour laquelle j'ai porté les couleurs pendant cinq ans avec l'équipe de hockey les Aigles Bleus.

Pour être honnête avec vous, j'y ai livré une performance plutôt moyenne. J'en ai même oublié mon français en livrant

presque exclusivement ma conférence en anglais alors que je devais livrer mes propos dans les deux langues. Pas fort ! Mais je peux vivre avec ça. Ces types d'erreurs et ces petits tests d'humilité ont façonné ma destinée et l'homme que je suis aujourd'hui. La vie continue.

Par contre, ce que je désirais transmettre à ces étudiants athlètes était si important à mes yeux que j'ai décidé de mettre sur papier l'essence de ma pensée.

Premièrement, qu'est-ce que ça prend pour devenir un champion ? Une question, plusieurs réponses.

Personnellement, j'ai déjà vécu deux fois la défaite en finale de championnat de hockey. La première fois, en 1999, avec les Aigles Bleus de l'Université de Moncton, alors que nous avons perdu contre les Golden Bears de l'Alberta, en finale du championnat canadien universitaire.

Et mon autre chance d'être couronné champion fut en 2001, alors que j'agissais à titre de capitaine de l'équipe canadienne aux championnats mondiaux des sports universitaires. Nous nous étions avoués vaincus en grande finale contre la Slovaquie, équipe que nous avons pourtant battue lors du tournoi à la ronde.

Comment peut-on venir rationaliser de tels échecs alors que nous sommes si proches du but de « devenir » des champions ? Est-ce réellement possible ? Au début, c'est le festival des clichés : « C'est beau quand même. Au moins, vous vous êtes rendus jusque-là. » Ma mère m'avait même dit : « T'as une médaille d'argent, mais tu es un fils en or... »

Avec le temps, j'en suis venu à comprendre qu'il y avait une grande différence entre « devenir » un champion et « être » un champion.

« Devenir » un champion pour moi représente l'étiquette que l'on accorde au gagnant. La médaille, le trophée, la bague,

le plus rapide, le plus grand ou le plus fort. J'ai un respect énorme pour les personnes et les individus qui le deviennent. Derrière ce processus de «devenir» un champion, des milliers d'heures de sacrifices se cachent.

Par contre, la réalité, c'est qu'il n'y aura souvent qu'une équipe qui aura la chance de «devenir» championne ou un seul athlète qui remportera la grande finale. Alors, qu'en est-il des autres ?

C'est ce qui nous amène à nous poser une autre question. Qu'est-ce que ça prend pour «être» un champion ? Une question, une seule réponse.

La réponse rapide : remettez l'étiquette de champion en perspective.

Le parent qui vient de perdre son emploi et qui doit retourner sur les bancs d'école, afin de subvenir aux besoins des gens qu'il aime tout en continuant d'être un modèle pour ses enfants est, à mon humble avis, un véritable champion de la vie. Lui, on ne lui remettra jamais de médailles, mais, entre vous et moi, quel champion de la vie, n'est-ce pas ?

Il y a quelques années, Sébastien Savage, un jeune hockeyeur des Aigles Bleus de l'Université de Moncton, fut victime d'un accident banal qui le paralysa pour le reste de ses jours. Il ne «deviendra» jamais un champion, mais entre vous et moi, quel champion exceptionnel ! Quel champion de la vie ! Tous les jours, ce jeune homme devra «être» un champion face à la vie, et il est évident que c'est le choix qu'il a fait, ayant déjà battu plusieurs des diagnostics qui lui avaient été prononcés.

Et l'on pourrait continuer avec des centaines d'exemples de la sorte.



Voyez-vous, le monde est rempli de champions sans médailles, des champions qui ne le «deviendront» jamais «officiellement».

À mon avis, nous commettons trop souvent l'erreur de croire que, si nous ne sommes pas «devenus» champions, nous ne pouvons pas «être» champions. Cette perception est faussée en raison de l'honneur, cette étiquette, que l'on accorde aux gens qui «deviennent» des champions.

«Devenir» un champion est à mon avis un honneur alors «qu'être» un champion est une question de choix. C'est un choix qui est accessible à tous et à toutes.

Je crois que les champions d'une compétition tout autant que les perdants doivent faire le choix «d'être» des champions à la suite de cette compétition. Après des années de réflexion sur la question, j'en suis venu à la conclusion que les vrais champions de la vie sont ceux qui, nonobstant l'honneur ou l'étiquette qui les couronnera, prennent, tous les jours, la décision «d'être» des champions. Ils savent et ils comprennent que c'est un choix.

Voici donc mes trois tulipes de réflexion pour remettre l'étiquette de champion en perspective et semer en vous le goût de faire le choix «d'être» des champions de la vie.

**1. Il n'y a pas de logique dans le processus de «devenir» champion.** Combien de fois dans l'histoire des sports est-ce que des équipes sportives exceptionnelles, destinées à devenir championnes, ont-elles flanché sous la pression? Des centaines de fois. La raison est simple. C'est parce que le processus de «devenir» un champion peut parfois être faussé par un groupe d'individus qui ont décidé «d'être» des champions. Les histoires à succès, les laissés-pour-compte qui deviennent des champions et les histoires à la Cendrillon viennent fausser la donne du processus de «devenir» champion. Et vous, quel est

le choix que vous pouvez faire dès aujourd'hui pour être un champion du quotidien ?

2. **Quelle est votre médaille imaginaire ?** Réfléchissez un instant à tous les rôles que vous jouez dans votre quotidien : père, mère, épouse, mari, employeur, employé, bénévole, etc. Prenez le temps de vous accorder un petit honneur face à tous ces rôles de la vie que vous jouez. Vous ne recevrez peut-être jamais de médailles pour ces actions, mais cela ne signifie pas pour autant que vous ne pouvez pas en être fier et les célébrer. Prenez du temps pour vous remettre une médaille imaginaire une fois de temps en temps.
3. **Faites-en le choix. Qu'attendez-vous ?** Sérieusement, qu'attendons-nous pour célébrer les champions de la vie ? Qu'attendez-vous pour vous célébrer vous-mêmes ? À quand un banquet et un gala sans médailles pour le simple fait de célébrer les champions de la vie ? N'attendez pas de le « devenir », car cet honneur ne viendra peut-être jamais.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront de remettre un peu l'étiquette de champion en perspective et vous donneront le goût de faire un choix éclairé : celui « d'être » le champion de votre propre vie !



# Ces petits ruisseaux qui mènent au succès

*« L'océan est constitué de gouttes. »*

MÈRE THÉRÉSA

**J**e me souviens que, lorsque j'étais tout petit et que j'en-viais les plus grands que moi en train d'exceller dans un sport dans lequel je rêvais aussi de m'illustrer, mon grand-père François me répétait toujours la même chose : « Ça prend de petits ruisseaux pour faire une grande rivière », me glissait-il à l'oreille, d'un ton philosophe.

À cette époque de ma vie, je n'avais pas la maturité nécessaire pour saisir toute la sagesse de son enseignement, mais, aujourd'hui, ces mots s'avèrent porteurs pour moi d'une très grande vérité.

Cette notion de la petite cause qui a de grands effets est souvent utilisée et rabâchée comme conseil aux gens qui se lancent dans la poursuite d'un idéal quelconque, et c'est parfait ainsi.

Et, à la grande surprise des gens qui appliquent cette philosophie, ils en récoltent toujours de grands succès, en fin de compte.

Le problème, ou l'erreur devrais-je dire, survient toutefois lorsque cette technique ne donne plus de résultats. Malheureusement, ce passage obligatoire, ce «défi obligé», dans la poursuite d'un idéal, est souvent synonyme d'abandon. Et pourtant, il est si nécessaire et naturel ! Il est tout à fait normal de frapper un plateau. Est-ce que cela signifie que l'eau ne se rend plus à la rivière ? Pas du tout !

Les gens arrêtent alors d'appliquer la technique des petits ruisseaux qui deviennent de grandes rivières. J'entends souvent des gens dire : «Les petites actions, ça fonctionnait au départ, mais maintenant ça ne fonctionne plus.» Et les gens arrêtent ainsi de continuer à continuer... et le ruisseau qui les mènerait à leurs plus grandes réalisations cesse ainsi de couler !

Et vous, avez-vous déjà été dans une situation où vous avez cessé de croire en cette magie des petites causes qui deviennent de grands effets, et ce, juste parce que vous traversiez une phase de votre vie où vous n'étiez plus en mesure de voir des résultats ?

Voici donc mes trois tulipes de réflexion pour semer ou nourrir en vous à nouveau cette magie des petits ruisseaux qui deviennent des rivières. Prenez le temps d'y réfléchir et, surtout, prenez quelques minutes pour ajouter ces tulipes à votre réalité.

- 1. Réanimez votre momentum.** La loi du momentum, en physique, dit qu'une masse en mouvement demeurera en mouvement tant et aussi longtemps qu'une force extérieure viendra agir sur cette dernière pour l'arrêter.

Dans notre vie de tous les jours, cette force extérieure, qui vient ralentir ou carrément arrêter nos élans, est représentée par toutes sortes de distractions.

Que ce soit nos proches, nos amis, des membres de notre famille, un patron irritant, un collègue, un échec, une mauvaise nouvelle ou je ne sais trop quoi, plusieurs formes de distractions peuvent parfois se dresser sur notre chemin, tels de véritables obstacles.

Ces distractions extérieures mèneront malheureusement trop souvent les gens à arrêter toutes formes d'actions concrètes envers leur projet, leur rêve. Les gens cessent alors de pratiquer leur passion, d'en parler, d'étudier les nouvelles tendances, d'oser prendre des risques calculés et de se coiffer d'un chapeau teinté d'humilité sur le chemin de leur destinée.

Cependant, voici ce que les gens ont malheureusement tendance à oublier avec la loi du momentum dans le monde de la physique, comme dans la vie : « Même si une masse arrête soudainement de rouler ou qu'elle perd de sa vitesse en raison d'une distraction extérieure, elle peut toujours être réactivée et mise de nouveau en mouvement ! »

Et vous, quel projet avez-vous laissé tomber sous l'emprise des distractions extérieures et que vous aimeriez remettre en mouvement pour donner du momentum à votre vie ?

2. **Embarquez de nouveau sur votre bicyclette.** On oublie souvent que la vie est comme une bicyclette. Au moment où l'on arrête de pédaler, on commence à perdre de la vitesse. Ça ne signifie pas que l'on ne peut pas parfois se laisser aller dans une belle butte et ressentir ce vent de liberté sur notre visage, mais, un à moment ou un autre, il faut recommencer à pédaler. Si on se laisse aller trop longtemps, on finit par tomber. J'ai le sentiment que vous

êtes de ceux qui comprennent l'importance de pédaler vers la vie, sinon vous ne liriez pas cette chronique. À cet effet, bonne réflexion et, surtout, bonne randonnée!

- 3. Analysez votre PEAR.** Si vous semez des semences de poires, qu'allez-vous récolter? Des poires, n'est-ce pas? Essayez maintenant de faire l'exercice d'imaginer votre esprit comme étant un jardin. Est-ce qu'il serait plausible de penser que le même concept s'applique, vraiment? Réponse rapide: OUI! Le concept PEAR signifie ce qui suit: Pensées-Émotions-Actions-Résultats! Tout commence avec vos **P**ensées, qui se transposent en **É**motions, qui vous incitent alors à poser différentes **A**ctions, qui vous donnent finalement les **R**ésultats que vous obtenez. Un élément important à ne pas oublier lorsque l'on parle des actions que l'on pose en direction de nos accomplissements, c'est de comprendre d'où proviennent nos actions. Elles sont le résultat direct de vos pensées et de vos émotions, bref, VOS semences! Si vous semez le doute, la peur, l'hésitation ou la vengeance dans vos pensées, peu importe l'ampleur de vos actions, vous n'y récolterez que ce que vous avez semé. Bon jardinage!

Enfin, j'espère que vous avez apprécié ces trois tulipes de réflexion et qu'elles viendront humblement, en cours de route, vous rappeler que ce n'est pas parce qu'un bon matin l'eau cesse soudainement de couler de votre robinet que vous arrêterez de boire de l'eau... et il en est de même avec les petits ruisseaux. Ce n'est pas parce qu'un jour vous ne voyez plus la rivière qu'il faut cesser de croire et d'investir dans vos petits ruisseaux!

# La roulette russe de la vie

*«De toutes les merveilleuses vérités qui ont été perpétuées  
et remémorées à notre esprit et mises en lumière  
au fil des ans, aucune d'elles ne s'est avérée plus porteuse  
de promesses divines et des fruits de la confiance  
que l'affirmation suivante : vous êtes le maître de vos pensées,  
le bâtisseur de votre caractère, et l'artisan de vos conditions,  
de votre environnement et de votre destinée.»*

James ALLEN

**C**haque être humain sur Terre joue à la roulette russe avec une balle dans son fusil de la vie, me dit un jour mon mentor, Michel, alors que nous discutons de l'importance d'être prêt à toute éventualité dans la vie.

Cette image est venue littéralement marquer mon imaginaire. J'ai donc questionné Michel sur cette merveilleuse analogie qu'il venait de m'offrir.

— Qu'est-ce que tu veux dire, Michel ?

Michel a enchaîné en me disant :



— Nous avons tous une balle que l'on peut appeler «l'inexplicable». Par exemple, la perte d'un enfant, un accident de la route, des maladies infantiles, une catastrophe naturelle, la perte d'un conjoint ou d'une conjointe, etc. Cette balle est dans le chargeur de notre vie, et nous avons en effet peu de contrôle sur le jour où la vie appuiera sur la gâchette de «l'inexplicable».

Puis, il a ajouté :

— Ce qui est le plus triste, dans la société dans laquelle nous vivons, c'est sans doute les gens qui ajoutent d'autres balles qui viendront tôt ou tard les empêcher de vivre la vie au maximum.

Des gens mettent une balle additionnelle dans le fusil de leur vie en décidant par exemple de fumer la cigarette, d'avoir une mauvaise alimentation, de ne pas faire d'exercice physique sur une base continue, de consommer de l'alcool avec excès, etc.

Michel a poursuivi sur sa lancée en ajoutant :

— Selon moi, l'ultime préparation à toute éventualité dans la vie, c'est de s'assurer de n'avoir qu'une balle dans notre chargeur, celle de l'inexplicable. Les autres balles additionnelles sont une question de choix et ne peuvent que nuire au bien-être et aux chances d'un individu de réussir à vivre pleinement la vie.

Le résultat de la roulette russe de la vie, c'est qu'en ajoutant des balles dans le chargeur, nous ne savons jamais quand la balle partira, et ce, sous différentes formes : accident cardiovasculaire, crise de cœur, haute tension, stress incontrôlable, cholestérol, épuisement personnel ou professionnel, embonpoint, perte de jouissance, etc.

Quelle belle analogie pour nous rappeler l'importance et la puissance de nos choix ! Certains choix nous permettent

d'améliorer nos chances de savourer pleinement la vie, alors que d'autres choix viennent ajouter des balles dans le chargeur de notre vie.

Personnellement, je sais que je peux toujours faire mieux dans certains domaines de ma vie. Avec cette analogie, Michel est venu semer une image très forte en moi pour me rappeler que, chaque fois que je ne fais pas un choix santé, je suis en train d'insérer une balle, par choix, dans le chargeur de ma vie. Et entre vous et moi, le jeu de la roulette russe ne me dit absolument rien ; je trouve cela stupide comme concept. Mais pourquoi y jouer nos propres vies, alors ?

Par chance, j'ai une épouse exceptionnelle qui vit sa vie avec une seule balle dans le chargeur de sa vie, celle de l'explicable. Chantal choisit la santé, une vie sans alcool ou à peine, une vie remplie d'activité physique et une alimentation du tonnerre. Voici donc trois tulipes de réflexion santé que ma femme a semée en moi. Mais comme chacun de mes textes, mes tulipes de réflexion se veulent des observations, des suggestions, des choix, et ça ne veut pas dire que je suis exemplaire dans ces domaines, mais bien qu'il n'en revient qu'à moi de toujours tenter de les cultiver. Les voici :

- 1. Personne ne peut prendre soin de votre santé mieux que vous-même.** Sans vouloir généraliser, disons que les médecins, les pharmaciens ou autres spécialistes du domaine de la santé se spécialisent souvent dans la maladie et la réduction de la douleur, et non dans la santé. Les pilules, les remèdes et autres solutions médicales n'ont rien à voir avec le fait de vivre en santé. Vivre en santé est une question de choix, et ce choix nous revient. Les dernières tendances dans le monde de l'alimentation, au niveau de l'activité physique et autres, cela n'a rien à voir avec les médecins, et, croyez-moi, cette information vous mènera souvent plus loin qu'un médecin traditionnel. Ma

recommandation de lecture à ce sujet est la suivante : Dr Mercola's *Total Health Program*.

2. **Sans la santé, vous n'avez rien.** Quand ma femme me répète cette phrase, je pense souvent au jeune Sean Collins, ce jeune de 13 ans qui est décédé du cancer, et que j'ai accompagné dans la réalisation de son dernier rêve de publier un livre avant de mourir. Il ne rêvait que d'une seule chose, redevenir un enfant normal pour courir, jouer et sauter avec ses amis. Tout ce qu'il voulait, c'était d'avoir sa santé de nouveau. D'un autre côté, plusieurs personnes passent leur vie à courir après des millions, de la reconnaissance, des récompenses sans réaliser que rien de cela ne leur permettra de vivre plus intensément et/ou plus longtemps. Les vrais millions, la vraie reconnaissance et la vraie récompense ne devraient pas simplement être le fait d'avoir la santé ?
3. **Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de sa planète.** Faire des choix santé, c'est aussi faire un choix positif pour l'avenir de la planète que nous allons laisser à nos enfants. Réduire, réutiliser et recycler, acheter des marchands locaux, manger des fruits et des légumes, faire de la bicyclette, de l'exercice, du covoiturage sont des actes qui aident la planète. Le contraire est aussi vrai. Imaginez des mauvais choix qui ne font qu'ajouter des balles dans le chargeur de votre vie ? Avez-vous déjà remarqué que les bordures de nos chemins sont remplies de déchets de restauration rapide (que je n'ai pas besoin de nommer) qui ne font qu'ajouter des balles au chargeur de votre vie ? Ce sont toujours les sacs ou les verres de ces « restaurants rapides » qui sont jetés au sol. Même chose pour les cigarettes sur le bord des trottoirs et autres. Tous ces choix ajoutent des balles à votre chargeur et détruisent en même temps la planète. Prenez soin de vous et, en même temps, vous prendrez soin de votre planète.

Enfin, j'espère que cette réflexion vous permettra d'enlever quelques balles du chargeur de votre vie, car, après tout, il n'en revient qu'à vous d'en décider. Prenez du temps pour réfléchir à vos habitudes de vie dans votre journal personnel, et ce, dans toutes les sphères de votre vie, soit personnelle, professionnelle, spirituelle, financière, etc.



# Quelle est la véritable image de votre potentiel ?

*« Croyez dans les gens qui recherchent la vérité.  
Redoutez les gens qui l'ont trouvée. »*

André GIDE

**T**out le monde, ou presque, a déjà entendu le vieil adage qui dit qu'une image vaut mille mots. Les publicistes représentant les grandes compagnies de ce monde ont compris ce concept depuis toujours et n'hésitent pas à investir des milliards de dollars, chaque année, en création d'image.

L'image influence, à tort ou à raison, nos attitudes, nos choix, notre façon de consommer, nos opinions, nos vies, etc.

Il est vrai qu'une image vaut mille mots, mais les publicistes ont aussi compris qu'une image vaut aussi mille sensations et mille possibilités de programmer nos subconsciouss.

Qu'en est-il de votre image ? Qu'en est-il de cette image que vous avez de vous-même ou encore de celle que vous projetez au monde ? Vaut-elle mille mots elle aussi ? Réponse rapide : OUI !

Au début de ma carrière de hockeyeur, j'ai eu un entraîneur qui me répétait sans cesse : « Quoi qu'il arrive, Latulippe, ne te fais pas déjouer à un contre un en zone défensive ! » Que voyez-vous si je vous dis : « Ne te fais pas déjouer à un contre un en zone défensive ! » L'image d'une personne qui se fait déjouer, n'est-ce pas ?

Mon entraîneur venait, sans le savoir, de me préparer à l'échec. Il devenait impensable d'arrêter mon homme en zone défensive quand je ne visualisais que « ne te fais pas déjouer à un contre un. » Subtilement, c'est cette image qui avait été implantée en moi.

Les images que l'on vient créer dans notre esprit ou dans celui des autres sont décisives. Petit à petit, je perdais mes capacités en défensive et il m'arrivait de me faire déjouer dans des moments critiques.

Ce n'est que quelques années plus tard que j'ai compris la puissance de ce concept quand un entraîneur m'a dit : « Latulippe, tu es un véritable mur. Tu arrêtes tous les joueurs qui viennent vers toi ! À un contre un, tu es un véritable mur ! » Que voyez-vous si je vous dis : « Tu es un véritable mur. Tu arrêtes tous les joueurs qui viennent vers toi. »

Cette nouvelle programmation d'image intérieure m'a permis, quelques années plus tard, d'être sélectionné à titre de capitaine de l'équipe canadienne de hockey au championnat du monde des sports universitaires, où nous avons remporté la médaille d'argent en 2001. Cette image m'a valu une médaille d'argent à une compétition internationale, et m'a offert une leçon exceptionnelle : les images que l'on crée dans notre esprit ou dans celui des autres sont décisives. Je n'étais pas le meilleur joueur sur l'équipe... mais j'étais un véritable mur !

Ce principe se transpose tout aussi bien dans la vie de tous les jours, dans votre vie personnelle ou professionnelle. Quelles sont ces images que vous avez de vous-même quand

vient le temps de performer face à vos objectifs, et d'où viennent-elles ?

Pensez-y un instant. Avez-vous déjà entendu ce type de commentaires :

« Je déteste parler en public. » Que voyez-vous ? « Je suis incapable de retenir les noms. » Que voyez-vous ? « Je ne serai jamais capable de doubler mes ventes cette année. » Que voyez-vous ? « À quoi bon essayer, je n'ai jamais eu de chance. » Que voyez-vous ? « J'ai plein d'idées, mais je ne sais pas par où commencer. » Que voyez-vous ?

Voici donc mes trois tulipes de réflexion pour faire fleurir l'image de la personne exceptionnelle que vous êtes ou, dans certains cas, que vous avez le potentiel de redevenir...

- 1. Tout ce qui se construit se détruit.** Votre perception et les images de votre vie ont été construites par vos expériences passées, les valeurs transmises par vos parents ainsi que les images, les sons et les différentes expériences auxquelles vous avez été exposé au fil de votre vie. Le mot clé dans cette phrase est « construite ». C'est donc dire que votre perception, si nécessaire, peut-être détruite, reprogrammée et modifiée afin d'améliorer votre réalité actuelle. Commencez à vous exposer à des lectures positives, revisitez certaines de ces phrases qui viennent peut-être refléter une mauvaise image de vous et de vos ambitions, faites une liste d'affirmations positives à votre égard et relisez là souvent, fixez-vous des objectifs et visualisez-les avec espoir et agissez avec courage le plus souvent possible en leur direction, etc.
- 2. Appliquez la technique trompe-l'œil sur votre subconscient.** Un ami à moi qui se spécialise dans le marketing me répète toujours : « Ce que l'œil voit, l'œil croit. » Les magiciens, les illusionnistes et les spécialistes du marketing sont passés maîtres dans l'art de la



perception. Ils ont compris que la perception que votre œil aura par rapport à ce que vous regardez se soldera par une réalité qui est propre à vous. Le magicien qui fait disparaître une voiture sait que son manège saura vous éblouir au plus haut point dans la réalité parce que votre œil l'aura perçue telle une vérité..., et ce, même s'il s'agit d'un tour de magie. Les agents marketing qui réussissent à coller une valeur exponentielle et sans limites à un produit quelconque vous auront d'abord donné la perception que ce produit dégage le prestige, le luxe et la réussite. Cette perception devient ainsi, à tort ou à raison, la réalité émotionnelle des gens qui endossent le produit en question. Comment pourriez-vous améliorer votre perception de la réalité qui vous entoure dans les différentes sphères de votre vie ? Amusez-vous avec cette technique, car, peu importe les images que vous réussirez à créer pour nourrir votre subconscient, ces dernières deviendront votre réalité.

3. **L'histoire de votre vie.** Pensez à l'histoire que vous êtes en train de vivre présentement. Il s'agit peut-être d'une histoire à succès, une défaite, une tragédie, un moment réjouissant, une phase difficile, etc. La question à se poser est : « Qui est l'auteur de cette histoire ? » Avez-vous consciemment pris la décision de vivre votre vie de cette façon ou avez-vous été influencé par vos parents, vos amis, votre conjoint, votre éducation, les fabricateurs d'images ou le système en général ? Visualisez en mots, en images, en émotions et en sons de quelle façon vous aimeriez écrire le prochain chapitre de votre vie. Encore mieux, faites l'exercice et décrivez littéralement l'image que vous auriez de vous si vous aviez à vivre dans une réalité à la hauteur de vos attentes et de vos aspirations. Reprenez votre place sur la chaise de directeur du scénario de votre existence et ne laissez personne d'autre que vous écrire les chapitres de votre vie.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront d'entamer un voyage exceptionnel dans le cadre duquel vous serez en mesure d'accumuler des succès grandioses et de nombreux moments de bonheur, reflets d'un quotidien d'où émergeront le plaisir, la joie de vivre et la santé. Que voyez-vous ?



# L'effet miroir

*« On met toujours tout sur le dos des circonstances.  
Je n'y crois pas, moi, aux circonstances.  
Les gens qui réussissent dans ce monde sont ceux qui se lèvent  
et partent en quête des circonstances qu'ils recherchent.  
Et quand ils ne les trouvent pas, ils les créent. »*

George Bernard SHAW

**M**algré la tristesse, la déception et la rage qui l'habitaient face aux circonstances difficiles, mon mentor, Pierre, s'était fait une promesse lorsqu'il apprit que sa femme le quittait pour un autre : être un modèle pour ses enfants. Les circonstances du divorce ne devaient en aucun temps être un prétexte pour se laisser aller, être moins présent ou même agir avec un manque de respect envers son ex-femme devant les enfants. « Elle demeure la mère de mes enfants, celle qui a donné 28 ans d'engagement à notre couple », me disait-il.

Lorsque Pierre rencontra les enfants, il leur annonça donc la nouvelle en prenant bien soin de leur mentionner que les choses allaient inévitablement changer. « Nous devons nous ajuster et changer certaines de nos habitudes. Tout le monde devra changer. »

En plus du divorce, ça faisait plusieurs mois que Pierre éprouvait des difficultés avec Simon, le deuxième des trois enfants. Il se disait donc que son plus gros défi serait sans doute Simon, avec qui il avait déjà de la difficulté.

Sim, comme tout le monde l'appelait, était un jeune homme très persévérant. À titre d'exemple, ça faisait environ 100 jours consécutifs qu'il demandait à son père s'il pouvait avoir une arcade sourcilière (boucle d'oreille sur le sourcil). Après avoir essuyé 100 refus, Simon revenait tout de même à la charge tous les matins. Sa mère avait déjà approuvé l'idée, mais Pierre n'était tout simplement pas en faveur de cette nouvelle mode et ne voulait pas que son fils se promène avec un anneau de métal au visage.

Les premières semaines de séparation furent donc assez pénibles pour tout le monde, et tous les changements se voulaient une aventure extrêmement difficile pour la famille.

Un bon matin, toujours armé de sa persévérance, Simon arriva de nouveau et demanda pour la 132<sup>e</sup> fois à son père s'il pouvait avoir son anneau au sourcil. Pierre regarda attentivement Simon, prit une pause et lui répondit : « Pas de problème, mon Sim, tu peux aller de l'avant avec ta démarche, vas-y ! »

« Hein, sérieux, pa ? », répondit Simon en essayant de teinter son enthousiasme, question de demeurer « cool » face à cette nouvelle.

Simon partit en courant pour aller appeler ses amis et surtout planifier son rendez-vous chez « LE » perceur professionnel du coin. En fin de journée, Simon revint à la maison, le sourire fendu jusqu'aux oreilles, et décoré de sa nouvelle addition au-dessus du sourcil.

Dès que Pierre arriva à la maison, Simon ne put s'empêcher d'aller montrer son ajout à son père. « R'garde ça, l'père, c'est pas si pire, hein ? » Pierre, qui venait d'avoir une journée

d'enfer, regarda Simon avec fierté et, sans dire un mot, hocha sincèrement de la tête en guise d'approbation.

Face à l'ouverture de son père, Simon enchaîna rapidement avec la question qui lui trottait dans la tête depuis la matinée : « Pa, j'peux-tu te d'mander la raison pour laquelle t'as accepté que j'me fasse percer ? »

Pierre regarda Simon et lui répondit : « Premièrement, Sim, j'ai compris que ça ne changerait rien à ma vie et que, si ça pouvait te rendre heureux, eh bien, c'était la moindre des choses que je pouvais faire pour toi... Deuxièmement, et surtout deuxièmement, mon Sim... » Et Pierre ravala son émotion avant de finir sa phrase, puis enchaîna en disant : « Chaque fois que tu vas te regarder dans le miroir et que tu vas voir ton anneau briller au-dessus de ton œil, tu vas te rappeler que c'est la journée où ton père a décidé de changer... parce qu'il t'aimait. »

Malgré les circonstances, les semaines qui suivirent cet épisode de vie furent exceptionnelles entre Pierre et Simon. Dans la mémoire des deux, l'élément déclencheur d'une meilleure relation aura été le principe que le changement commence d'abord et avant tout avec soi. Ce fut toute une leçon pour Simon, et pour Pierre, un sage rappel de cette loi universelle de la réussite et du bonheur personnel. Il n'y a pas un matin où Simon ne se regarde pas dans le miroir en pensant que le changement commence d'abord et avant tout avec lui. C'est son père qui lui a enseigné ce principe.

Voici donc trois tulipes de réflexion pour faire fleurir le merveilleux pouvoir d'apprivoiser le changement en tout temps.

**1. Ne cessez jamais d'être le miroir de vos convictions.**

De nos jours, un trop grand nombre de personnes tentent de changer les gens qui les entourent. Et pourtant, les gens qui connaissent les plus grands succès sont ceux

qui prennent d'abord la décision de devenir le changement. Soyez le changement, devenez le changement. Si vous avez la conviction que votre entourage nécessite de grands changements, prenez la décision de devenir le miroir de cette décision. En retour, votre entourage vous retournera le reflet de vos convictions tel un bon miroir ! « Vous devez devenir le changement que vous voulez le plus voir. » Gandhi

2. **L'énergie du changement.** L'énergie utilisée pour résister au changement sera la même, sinon plus grande encore, que celle que vous devrez déployer pour vivre un changement positif. C'est une question de choix. Votre attitude (énergie) peut toujours être orientée pour s'adapter, apprendre, découvrir, explorer et ainsi révéler une source de stimulations nouvelles et passionnantes. Même si la résistance au changement est la façon la plus commune d'aborder la nouveauté, elle reste aussi la façon la plus sûre de vivre des problèmes liés au refus, à la peur et aux résistances. Un choix s'impose !
3. **Soyez un papillon.** Un proverbe chinois dit que « ce que la chenille considère comme une fin, le papillon le considère comme une naissance ». Est-ce que les changements que vous affrontez dans la vie de tous les jours représentent une fin ou une naissance ? Préférez-vous ramper à vers l'avenir ou y voler d'une aile élégante ?

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion susciteront en vous le goût de considérer et voire même d'apprivoiser le changement dans certains aspects de votre vie. Et comme le disent si bien les marins : « Vous ne pourrez jamais changer le vent, mais vous serez toujours en mesure d'ajuster vos voiles. »

# Comment gagner à la loterie 7/24 ?

*« Il est toujours trop tôt pour abandonner. »*

Norman Vincent PEAL

**E**xiste-t-il une façon de développer des habitudes de vie inspirantes et durables qui nous permettent d'aspirer au bonheur, à l'abondance, à la richesse et à la prospérité de façon instantanée ? Voici mes sept tulipes de réflexion et d'action pour faire fleurir des habitudes gagnantes et créer des moments exceptionnels.

- 1. Soyez reconnaissant.** Dans le cadre de la plus grande recherche menée sur le sujet de la reconnaissance, les psychologues Michael McCullough et Robert Emmons ont demandé à plusieurs centaines de personnes de tenir un journal quotidien de leurs pensées. Les membres du groupe qui devaient tenir une liste de tous les éléments pour lesquels ils étaient reconnaissants au fil de leur journée ont été témoins de résultats exceptionnels. Les participants de ce groupe ont pu rapidement expérimenter une augmentation de leur niveau d'enthousiasme, une plus grande détermination, un éveil et un optimisme



renouvelés face à la vie. De plus, ce groupe a aussi été en mesure de constater une baisse de leur niveau de dépression et de stress. Ils se sentaient plus aimés, avaient une envie renouvelée de s'exercer et étaient plus enclins à aider leurs prochains.

2. **Soyez riche.** Êtes-vous riche ? Oui, non, peut-être. Une chose est certaine : vous méritez d'être riche et vous méritez de vous sentir riche, alors portez attention aux faits qui suivent. Le salaire moyen au Canada est d'environ de 35 000\$ par année, et l'on parle ici de l'un des pays les plus riches au monde. Si vous êtes dans cette situation, vous avez beaucoup de raisons pour vous sentir heureux. Si votre revenu familial annuel excède 90 000\$, vous êtes dans la classe supérieure mondiale alors que seulement 15 % de la population peut se vanter d'avoir un revenu aussi élevé par année. Lorsque votre revenu familial frappe la barre des 166 000\$, vous passez directement dans la classe du 5 % des personnes les mieux nanties au monde. Et pour vous retrouver dans la classe des personnes les plus riches au monde, vous devez cumuler un salaire familial de 250 000\$ par année pour ainsi vous retrouver dans le top 1,5 % des personnes les plus riches au monde. Finalement, mentionnons que plus de 2,4 milliards de personnes dans le monde vivent avec moins de 1 000\$ par an ! Voici ce qu'il faut comprendre ici : « Vous n'aurez jamais à devenir riche avant de vous sentir riche. JAMAIS. » Aujourd'hui est la vie, aujourd'hui est la richesse. Et il n'en revient qu'à vous de saisir cet état d'esprit et de comprendre que vous avez déjà la richesse.
3. **Oubliez la loterie 6/49 et gagnez à la loterie 7/24.** La clé de l'abondance est d'avoir la force intérieure de se concentrer sur ce que l'on a plutôt que de se concentrer sur ce que l'on n'a pas. En fait, le seul moment où nous sommes malheureux dans la vie est lorsque l'on se

concentre sur les choses que l'on n'a pas. Allez marcher aujourd'hui et tentez de vous concentrer sur tout ce à quoi vous avez accès 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, dans votre vie de tous les jours. Pensez aux autoroutes et aux chemins auxquels vous avez accès au quotidien. Vous n'avez pas eu à payer pour la construction de tous ces chemins. Pensez aux forêts, au ciel, aux lacs, à l'air et aux rivières. Vous n'avez pas eu à contribuer d'une façon ou d'une autre pour avoir accès à la beauté de ces créations. Comment est-ce que ça vous coûterait pour créer, bâtir et réaliser votre propre monde avec autant de richesses ? Le coût est inimaginable ! Lorsque vous faites l'exercice quotidien de vous brancher sur votre loterie 7/24, n'oubliez pas d'inclure ces merveilleuses possessions auxquelles vous avez accès tous les jours sur de votre liste de choses qui vous rendent riches.

4. **Soyez en mouvement.** Le mot motivation tient ses origines du mot latin *Movere*, qui signifie «mettre en mouvement», faire naître. Qu'avez-vous l'intention de mettre en mouvement aux niveaux personnel et professionnel au cours de l'année ? Qu'avez-vous l'intention de faire naître comme initiatives l'an prochain ? Couchez sur papier vos objectifs et les actions que vous vous engagez à prendre. Inspirez-vous de cette liste au quotidien, car elle sera le motif principal de votre action ou de votre inaction face à votre destinée au fil de votre destinée.
5. **Arrêtez de gérer votre temps et gérez vos résultats.** Vous pouvez améliorer votre capacité à gérer votre temps, lire un livre sur le sujet, assister à un séminaire sur ce thème, mais, en fin de compte, vous n'aurez que 24 heures à votre disposition. Pour accéder à une vie d'abondance intérieure, vous devez commencer à gérer vos résultats, rien de plus. Vous n'avez que trois heures par semaine à consacrer à l'activité physique ? Le temps que vous y consacrez est relatif, mais les efforts que vous y mettez

et les résultats que vous déciderez d'atteindre à l'intérieur de ces trois heures sont concrets et tangibles. Il en est de même au boulot, en famille ou dans la poursuite d'un idéal. Quels sont les résultats que vous visez quand vous vous affairez à ces tâches, et comment pouvez-vous améliorer ces résultats ? En fait, les gens inefficaces se plaignent toujours qu'ils sont trop occupés, car ils gèrent leur temps ; les gens gagnants, eux, sont productifs, car ils gèrent leurs résultats.

6. **Misez sur l'action plutôt que sur la perfection.** Si vous attendez que toutes les lumières de signalisation soient vertes avant de sortir de la ville de votre confort, vous n'en sortirez jamais. Vous avez un projet, une idée, un rêve ? La plus petite des actions concrètes vous mènera toujours plus loin que la mise en œuvre d'un plan qui frise la perfection et qui vous plongera dans une mer d'hésitation. Action, action et action.
7. **Investissez en vous.** Vous êtes votre ressource la plus importante. Aucune des activités mentionnées ci-haut ne vous rapportera plus que celle qui vous incite à investir en vous. À quand remonte la dernière fois où vous avez lu un livre de développement personnel dans un domaine qui vous passionne au plus haut point, pouvant énergiser et actualiser vos connaissances (affaires, investissement, motivation, immobilier, succès, bien-être, santé, arts et culture, etc.) ; quand avez-vous assisté à un séminaire de croissance personnelle, pris des vacances (des vraies), suivi un programme d'activités physiques, engagé un coach personnel ou professionnel pour passer à un autre niveau de succès, etc. ; quand ???

Est-ce que ces sept tulipes de réflexion signifient qu'on ne peut pas aspirer à faire, avoir et être plus dans la vie et qu'il faut se contenter de notre situation actuelle ? Non, ce n'est pas du tout ce que ces stratégies signifient. Par contre,

la nature nous enseigne que la saison des semences précédera toujours la saison des récoltes. Il en est de même avec nos succès. Ces stratégies se veulent des semences qui vous permettront, tôt ou tard, de faire fleurir des succès illimités, et ce, tant dans votre monde intérieur qu'extérieur. À vous de les arroser maintenant !



# Le concierge de votre esprit

*« On rêve d'un idéal, on le prie, on l'appelle,  
on le guette, et puis le jour où il se dessine,  
on découvre la peur de le vivre, celle de ne pas être  
à la hauteur de ses propres rêves, celle encore de les marier  
à une réalité dont on devient responsable. »*

Marc LEVY, extrait du livre *Où es-tu ?*

**Q**ui dit l'arrivée du printemps dit souvent l'arrivée du grand ménage, n'est-ce pas ?

C'est l'époque de l'année où jeter une télévision, une laveuse, une sècheuse, un vieux réfrigérateur, un matelas, de vieilles boîtes en carton, des bouteilles vides et autres machins bizarres devient presque une discipline olympique.

Durant cette période de l'année, nous sommes en mesure de voir des milliers d'articles aux abords des chemins, jetés par des milliers de familles. Rien n'est épargné en cette période de grand ménage du printemps. Il m'apparaît donc évident que nous sommes des espèces de ramasseurs de cochonneries et de machins de tout genre. Année après année, nos sous-

sols, nos garages ou nos greniers se remplissent, et, quand arrive la période du printemps, les abords des chemins se remplissent.

Imaginez maintenant pour un instant votre esprit comme étant le grenier (garage ou sous-sol, selon votre style de demeure) de la maison de votre corps. Comme dans tous les greniers (garages ou sous-sols), plusieurs articles de toutes sortes y ont été entassés au fil des ans. Comme pour nos maisons, certains de ces articles sont utiles, alors qu'une bonne majorité est complètement inutile. C'est à cet instant que le concierge de votre esprit doit entrer en jeu.

Ça semble bizarre, n'est-ce pas? Pourtant, c'est simple. Vous êtes le concierge de votre esprit. En fait, comme je le mentionne dans plusieurs de mes écrits, lorsque je fais référence au succès et au bonheur comme étant une question de choix, cela signifie également que c'est votre responsabilité de faire le ménage de votre esprit et de vos pensées.

Pourquoi faire le ménage et en quoi est-ce notre responsabilité?

Depuis des années déjà, vous avez peut-être inconsciemment peint l'œuvre d'art de votre vie, mais en vous basant sur les opinions des autres: vos parents, vos amis, des professeurs, des membres de votre famille, vos employeurs, les médias ou autres. Qui n'a pas entendu les commentaires suivants, qui ont peut-être, un jour ou l'autre, influencé vos pensées et vos actions:

«Vous êtes trop vieux, il est trop tard. Votre projet ne fonctionnera jamais. Vous n'avez pas assez d'expérience. Vous n'avez pas assez d'éducation. Vous êtes trop jeune. Ça n'arrive qu'aux autres. Vous n'êtes pas assez bon pour y arriver. La vie est injuste et c'est ainsi. C'est impossible», etc.

Jusqu'à ce jour, certains de ces commentaires vous ont peut-être parfois mené à abandonner, à manquer de persévé-

rance ou même à ne pas tenter votre chance face à certaines possibilités de la vie. Il est grand temps que vous réalisiez que vous êtes l'artiste de votre vie, mais, surtout, le concierge de votre esprit.

Profitez donc de cette période de grand ménage du printemps pour aussi faire le ménage de votre esprit. Les défaites, les blessures, les expériences et les difficiles leçons du passé ne devraient jamais nous empêcher de passer à l'action, et encore moins nous amener à baisser les bras face à nos idéaux. Un premier pas vers une attitude de persévérance vous mènera à faire le ménage dans le passé et à voir le présent comme une nouvelle chance de mordre à pleines dents dans la vie.

Voici donc mes trois tulipes de réflexion pour semer en vous le goût de faire un grand ménage intérieur et faire fleurir cette merveilleuse habitude de vie.

- 1. Cessez d'avoir le syndrome du point noir.** Prenez une feuille blanche et faites-y un point noir au centre de la feuille. Que voyez-vous sur la page? Votre attention est-elle strictement portée sur le point noir ou prenez-vous en considération qu'il reste encore beaucoup de surface blanche sur la feuille pour dessiner un monde de possibilités? Plutôt que de voir le point noir sur la feuille blanche, soyez la personne qui sera en mesure de voir qu'il y a une feuille «blanche de possibilités» et un seul «petit point noir» entre vous et la réalisation de votre grande idée. Soyez la personne qui misera sur les points forts et prometteurs de l'idée plutôt que celle qui vivra dans le passé de ces petits points noirs.
- 2. Faites un changement d'huile mental.** Assoyez-vous paisiblement et inscrivez les pensées et événements qui vous ont peut-être limité dans le passé et qui vous habitent encore aujourd'hui. Que ce soit dans les secteurs personnel, professionnel, médical, financier, spirituel, etc. Trouvez-vous des moments pour faire un «changement



d'huile mental» lorsque vous êtes seul et reposé. Je ne parle pas ici de faire un ménage collectif avec le beau-frère et toute la famille. Non ! Je veux dire seul, comme dans «seul». Nous ne faisons pas le ménage de notre maison quand nous avons des invités. C'est exactement la même chose lorsqu'il s'agit de nos temps de réflexion pour balayer certains événements de notre passé qui paralysent notre présent.

- 3. N'arrêtez pas de peindre en raison de quelques mauvaises toiles.** Un artiste qui n'est pas satisfait de son œuvre n'hésitera jamais à faire toile blanche et à recommencer sa création du début. Il en est de même avec tous les grands bâtisseurs et grands créateurs de ce monde. Ils ont compris qu'il existe une grande puissance intérieure dans l'acte d'humilité de revenir à la case départ, d'effacer, de faire le ménage et de s'accorder un nouveau départ de création. Visualisez cet exercice comme un nouveau départ et un monde de possibilités. La toile est blanche. À vous de peindre votre nouvelle réalité.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront de faire fleurir l'importance de procéder à un grand ménage de votre esprit. N'oubliez jamais qu'à un moment ou à un autre, il devient impossible de vider de l'eau dans un verre qui est plein. C'est un proverbe chinois qui dit cela. Je crois qu'il en est de même dans la vie et notre esprit. Il vient un temps où l'univers ne peut plus vider de merveilleuses possibilités en vous, et ce, tant et aussi longtemps que vous ne ferez pas le vide, le ménage. À vos balais.

# À hauteur d'âme, quelle sera votre SUCCÈSsion<sup>md</sup> ?

*« Vous ne pouvez rien atteindre d'exceptionnel  
dans le monde extérieur si vous ne l'avez pas  
d'abord atteint intérieurement. »*

Docteur Wayne DYER

**J**e venais à peine de m'asseoir dans l'avion qui m'amenait à Toronto, où j'allais donner une conférence. Je m'installais confortablement dans le but de faire mes derniers préparatifs avant ma conférence, quand j'entendis soudainement une voix douce : « Excusez-moi, mon cher monsieur, je pense que je suis assise à vos côtés. »

Son nom était Micheline. Petite dame d'environ cinq pieds, Micheline affichait un sourire sympathique et dégageait une sagesse fort accueillante. Je dois dire qu'il est très rare que j'entame une discussion à bord d'un avion. Habituellement, j'échange les salutations de politesse, mon journal et mes petites arachides sèches en mains, et c'en est fait pour le reste du voyage. Pour une raison que j'explique mal encore aujourd'hui, je sentais le besoin d'échanger avec cette dame ce jour-là.

Avec un intérêt sincère et réciproque, nous avons rapidement fait le tour des questions que j'appelle « relations humaines 101 », à savoir : « Qui, où, quand, comment, pour-quoi... etc. »

J'avais remarqué que Micheline avait semblé quelque peu surprise lorsque je lui avais mentionné que j'étais conférencier professionnel et auteur dans le domaine de la motivation.

Elle me questionna donc sur mes valeurs personnelles, les raisons pour lesquelles je faisais ce que je faisais, et me demanda ce que j'en retirais. Je lui répondis que j'en retirais une très grande satisfaction personnelle malgré l'intangibilité de ma profession, qui est celle d'étudier le succès et d'éveiller le potentiel des individus et des organisations à la hauteur de leurs inspirations, par le biais de conférences, de séminaires et de différentes publications.

Lorsque j'eus fini de me dévoiler « intérieurement » à Micheline, elle me dit avec émotion : « Est-ce que je peux te raconter une histoire vécue, Martin ? Peut-être qu'elle t'aidera à mesurer l'aspect tangible de ton métier... sait-on jamais ? »

Micheline prit une pause remplie d'émotion et commença : « Ma mère Rita a combattu un cancer pendant onze ans. C'était une battante et uneoureuse de la vie ! Elle avait comme particularité de ne mesurer que 4 pieds 2 pouces, mais tout le monde dans notre village l'appelait madame Rita la grande Dame ! Tous les citoyens qui la saluaient dans la rue ou à l'église l'interpellaient toujours de la même façon : Comment est-ce qu'elle va, madame Rita la grande Dame ? »

Micheline enchaîna : « La raison pour laquelle ma mère s'était mérité ce nom est sans doute parce qu'elle ne manquait jamais une occasion de faire une différence en silence. Elle écrivait des lettres à la main aux responsables de l'entretien de notre village. Elle écrivait aux responsables des parcs pour les enfants, des mots de remerciements, de félicitations ou

d'encouragements à des gens ou des familles qui étaient dans le besoin. Elle le faisait toujours sans rien attendre en retour. Chaque fois qu'elle terminait une bonne action, elle disait : Ah, que ça fait du bien de grandir un peu ! »

Malheureusement, la maladie a eu le dessus sur ma mère. Elle est décédée, et elle nous manque énormément. Lorsque nous sommes allés au salon funéraire, quelque chose d'assez particulier s'est produit. Le responsable du salon nous montrait les choix d'expositions qui s'offraient à nous, c'est-à-dire le cercueil, les fleurs, la cérémonie, etc. Et, alors qu'il s'exécutait devant nous, mon frère le plus timide mit la main sur une page du magazine et dit au responsable du salon : C'est celui-là qu'on va prendre... c'est celui-là qu'on va prendre. »

Il y eut à ce moment bien précis un petit malaise, et le responsable du salon reprit poliment la parole en disant : « Ah oui, c'est un de nos plus beaux. Mais sans vouloir vous offusquer, je ne crois pas qu'on ait besoin d'un aussi grand cercueil. Celui-là n'est disponible que dans un format de huit pieds et votre mère ne mesurait que 4 pieds 2 pouces. »

Alors, mon frère reprit en disant : « C'est exact, monsieur, vous saurez que notre mère était une grande Dame... et c'est exactement avec cette image qu'elle nous quittera. » Et la journée des funérailles, nous avons exposé notre mère dans un cercueil de huit pieds en symbolique de son legs et de la grandeur de son âme !

La larme à l'œil, deux questions me revenaient à l'esprit : « À hauteur d'âme, comment veux-tu mesurer ? Quelles actions pourrais-tu poser en silence tous les jours, comme madame Rita, qui te permettraient de dire : Ah, que ça fait du bien de grandir un peu ! »

Pensez-y bien, car c'est la seule véritable mesure du succès. Celle que l'on transmet à nos proches, à nos enfants, à nos amis et à nos collègues. C'est la raison pour laquelle

on retrouve le mot succès dans « succession », il s'agit du legs ultime.

Qu'est-ce que nos proches diraient de nous si nous devions les quitter demain ? Je vous le demande, car je trouve qu'il y a quelque chose de très riche intérieurement et d'inspirant à aller chercher dans une telle réflexion.

Quant aux tulipes de réflexion à la suite de cette histoire, j'ai pensé vous offrir la chance d'être les jardiniers de votre propre réflexion. Prenez quelques minutes pour réfléchir et peut-être même coucher sur papier quelques tulipes de réflexion, qui viendront faire fleurir votre âme à la hauteur de la « SUCCÈSion » que vous voulez laisser sur Terre... car c'est, à mon avis, le seul héritage que vous laisserez dans ce monde !

# Le film de votre vie

*«De toutes les merveilleuses vérités qui ont été perpétuées  
et remémorées à notre esprit et mises en lumière  
au fil des ans, aucune d’elles ne s’est avérée plus porteuse  
de promesses divines et des fruits de la confiance que  
l’affirmation suivante : vous êtes le maître de vos pensées,  
le bâtisseur de votre caractère, et l’artisan de vos conditions,  
de votre environnement et de votre destinée.»*

James ALLEN

**I**l est 5 h 45 du matin. L’odeur de café vient doucement me sortir du lit telle une valse qui me donne du rythme. Après avoir appuyé sur *play* pour entendre la série de mes sept chansons préférées les plus inspirantes, je me dirige vers mon gym maison pour exécuter ma petite routine d’activités physiques. La musique sélectionnée entraîne et élève petit à petit mon niveau de motivation. Pendant que je m’exerce, je prends le temps de visualiser et relire mes objectifs personnels et professionnels pour les prochains mois, tout en finissant ma routine et en lisant mes cinq citations favorites, celles qui me poussent à devenir et être un peu plus tous les jours. Ces citations et ces chansons sélectionnées ont été écrites par des gens – entrepreneurs, humanistes, artistes ou autres – qui m’inspirent au plus haut point.

Une fois mes exercices terminés, j'allume une petite chandelle au coin de mon bureau à la maison, et je prends 15 minutes pour mettre sur papier ma liste de priorités pour me rapprocher de mes rêves durant la journée qui se présente à moi.

Je saute ensuite dans la douche, je m'habille, je prépare un petit-déjeuner santé avec des fruits frais et me verse ce fameux café qui stimule maintenant mon odorat depuis un peu plus d'une heure. Il est maintenant temps d'aller réveiller notre petit garçon Kaël et lui rappeler à quel point nous l'aimons.

Je suis maintenant frais et dispo pour passer une journée à la hauteur de la visée que j'ai lorsque je pense au film de ma vie. Je ferai des rencontres inspirantes, je vais contribuer positivement à mon succès, je serai le créateur de ma destinée et j'aurai le pouvoir de réagir aux circonstances de la vie qui se présenteront à moi aujourd'hui.

Ceci n'est que le début du petit scénario que je tente d'exécuter le plus souvent possible dans ma vie de tous les jours. C'est lorsque je vis dans cette mise en scène que je semble être à mon meilleur. Pourquoi un tel scénario ?

J'ai quelques questions pour vous. Avez-vous déjà visionné un film qui vous a inspiré ? Un film qui vous a tiré quelques larmes ? Un film qui vous a fait réfléchir et qui a provoqué d'intenses émotions en vous ? Habituellement, les gens répondent oui à ces questions. En fait, c'est un peu pourquoi certains films sont si populaires. Ils permettent de véhiculer et de provoquer des émotions fortes et c'est souvent ce qui fait la différence entre un film à succès et un film qui laissera les gens indifférents.

Petite réflexion pour vous : « Avez-vous déjà songé au fait que quelqu'un, quelque part, probablement à Hollywood, a écrit ce scénario pour provoquer en vous cette inspiration, cette tristesse, cette réflexion ou autres émotions ? »

Quelqu'un quelque part a écrit un scénario qui, en l'espace de quelques minutes, est venu dégager une cascade d'émotions en vous. Fascinant, n'est-ce pas ?

Et si vous aviez à écrire le scénario de votre vie ? Serions-nous en mesure de créer quelques moments exceptionnels, un peu comme les spécialistes le font dans les films ? La réponse simple : OUI !

L'exercice du « scénario de votre vie » est, à mon avis, un des plus puissants pour vous projeter dans l'état d'esprit que vous désirez expérimenter tous les jours.

Voici mes trois tulipes de réflexion pour nourrir votre scénario parfait, celui sur lequel vous pourriez vous concentrer tous les jours pour ainsi devenir l'acteur principal d'une vie exceptionnelle, la vôtre !

- 1. Qui est le producteur du film de votre vie ?** Voici ce que les plus grands producteurs de scènes de film au monde (les médias) produisent en général comme film au quotidien : Fermetures d'usines, temps d'attentes dans les urgences, récessions, meurtres, vols, pertes d'emplois, génocides, suicides, poursuites judiciaires, manifestations, cancer, sida, etc. Comment vous sentez-vous après la lecture de cette énumération hyper positive ? J'ai une question pour vous. Si vous mettez de l'eau dans un verre, qu'est-ce qu'il y aura dans le verre ? De l'eau, n'est-ce pas ? Et si vous remplissez le verre d'eau de votre vie avec les scènes négatives produites par les médias tous les jours, sans filtrer ou contrebalancer avec la création de vos propres scènes positives, devinez qu'est-ce qu'il y aura dans « votre » verre ?
- 2. Procédez au choix de vos scènes.** Un de mes bons amis et mentor, Laurier Thériault, me répète chaque fois qu'il en a l'occasion : « Aujourd'hui, tu vis le premier jour du reste de ta vie, mon Martin ! Qu'en feras-tu ? » Cette affir-



mation peut paraître assez extrême la première fois qu'on l'entend ou qu'on en fait la lecture, mais, en réalité, elle renferme beaucoup de sagesse et de vérité. De plus, elle nous sert grandement, quand vient le temps de réaliser le film de notre vie. Posez-vous la question : « Que feriez-vous lors du premier jour du reste de votre vie ? » Pensez à toutes vos activités et loisirs préférés, les membres de votre famille, vos amis, votre musique préférée, les repas qui vous rendent vibrants, etc. Essayez aussi de revoir certaines scènes que vous aimeriez éliminer à tout prix du film de votre vie. Par exemple, passeriez-vous quelques heures à vous plaindre de vos conditions ? Passeriez-vous quelques heures à surveiller des émissions de télévision vides de sens, ou tenteriez-vous de faire du premier jour du reste de votre vie une journée remplie de sens, d'amour, de passions, de victoires, de joie et de rires sincères ?

3. **Vivez chaque scène pleinement.** À l'image d'un film, n'oubliez jamais que vous êtes le réalisateur et l'acteur principal de votre vie. En ce sens, vous devez vivre les scènes sélectionnées pour le film de votre vie comme le font les grands acteurs de cinéma à Hollywood lorsqu'ils tournent une scène : seulement le moment présent compte ! Vous ne pouvez performer au maximum dans le film de votre vie en regrettant les erreurs que vous avez commises lors des scènes précédentes, ou même en vous souciant des scènes à venir. Quelle est la première scène que vous aimeriez tourner ? Soyez la vedette du film le plus important qu'il soit : celui de votre VIE !

J'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront de mettre en page un scénario parfait dans lequel vous aimeriez vivre au quotidien. Mettez-y le plus de qualificatifs possible et n'hésitez pas à y mettre des éléments exceptionnels, car, après tout, il s'agit du film de votre vie. Silence, on tourne !

# Êtes-vous atteint de la victimite ?

*« Les petites choses avec amour... ce n'est pas  
combien nous en faisons, mais plutôt combien d'amour  
investissons-nous à le faire. Ce n'est pas combien nous donnons,  
mais combien d'amour investissons-nous en le donnant !  
Aux yeux de Dieu, il n'y a pas de petites choses... »*

MÈRE THÉRÈSA

**L**a mauvaise nouvelle, c'est que nous sommes les seules personnes responsables de nos succès et de notre bonheur dans la vie. S'il y avait une citation qui puisse exprimer la philosophie qui anime la plupart de mes chroniques, ce serait la suivante : *« Certaines circonstances de la vie ont peut-être influencé la personne que vous êtes devenue jusqu'à aujourd'hui, mais vous êtes la seule personne responsable de qui vous deviendrez demain ! »*

Si vous n'acceptez pas cette citation, passez immédiatement à la section des horoscopes. Je sais, c'est douloureux à lire !

Par contre, la bonne nouvelle, c'est que nous sommes les seules personnes responsables de nos succès et de notre

bonheur dans la vie. Je sais que cette bonne nouvelle et cette mauvaise nouvelle sont diamétralement opposées dans votre schème de réflexion. Toutefois, il n'en demeure pas moins que ces deux affirmations renferment un énorme pouvoir quand vient le temps de réaliser sa destinée.

Malheureusement, nous vivons dans un monde où de plus en plus de gens délaissent leurs responsabilités au nom de l'enlissement intérieur et les miettes de la vie.

Il me semble que de plus en plus de personnes sont atteintes d'un virus fort contagieux que l'on pourrait appeler : la victimite. Pour certains d'entre-nous, le diagnostic pourrait même aller jusqu'à une « victimite généralisée » tellement les symptômes sont apparents. Vous en avez peut-être déjà rencontré en milieu de travail, dans votre communauté, dans votre organisation ou même au sein de votre famille. Les gens qui souffrent de ce virus sont généralement persuadés que la terre entière leur en veut.

La question qui me traverse toujours l'esprit face à de tels scénarios est la suivante : « Et si une grande catastrophe se produisait aujourd'hui, que ferions-nous en tant que peuple ? » Disons, par exemple, que l'on ferme tout, demain matin... Qui blâmerions-nous ? Et combien de temps passerions-nous à manifester, à blâmer l'ennemi et à essayer de comprendre pourquoi il nous a fait ce sale coup ? Il me semble évident que le temps que nous investirons personnellement, professionnellement ou socialement à vouloir trouver le coupable, c'est du temps que nous n'investirons jamais à trouver des solutions.

Comprenez bien que ces propos n'enlèvent rien au fait qu'il y aura toujours des circonstances malheureuses souvent inattendues : maladies, catastrophes naturelles, pertes massives d'emplois, injustices et accidents d'une grande tristesse sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle.

Toutefois, pour 100 personnes qui prétendent que la vie est injuste et que les circonstances sont à l'origine de leurs malheurs, il y aura 100 autres personnes qui auront pris une décision intérieure différente que celle de s'apitoyer sur leur sort.

Voici trois tulipes de réflexion (petites histoires) qui me permettent de faire fleurir mon goût de me surpasser quand la contagion de la victimite s'approche de mon cœur et de mes intentions.

1. **W. Mitchell, brûlé et paralysé.** Conférencier et auteur de renommée mondiale, W. Mitchell aurait toutes les raisons d'en vouloir à la vie. W. Mitchell fut impliqué dans un accident dont il n'était pas responsable avec sa motocyclette; il fut brûlé sur 65 % de la surface de son corps, dont son visage. Quelques années plus tard, il fut impliqué dans un écrasement d'avion qui le cloua à un fauteuil roulant pour le reste de sa vie. Aujourd'hui, il prononce des conférences de motivation partout dans le monde et il est l'auteur du livre: *Ce n'est pas ce qui vous arrive dans la vie qui importe... mais plutôt ce que vous en faites!* Voici un extrait de son livre: «Avant que je sois paralysé, il y avait 10 000 choses que je pouvais accomplir, et maintenant il n'y en a que 9 000. Je peux m'arrêter sur les 1 000 que j'ai perdues, ou bien me concentrer sur les 9 000 qu'il me reste.» J'ai rencontré personnellement W. Mitchell et je peux vous confirmer qu'il est la preuve vivante que vous êtes la seule personne responsable de qui vous deviendrez demain.
2. **Madame O, violée et abusée.** À l'adolescence, la célèbre animatrice du Talk Show *Oprah*, Oprah Winfrey, fut abusée sexuellement et physiquement à maintes reprises par un de ses cousins et d'autres «supposés» amis de la famille. Elle dit – avec raison – qu'elle porte encore en elle les blessures et la honte de ces événements, mais qu'elle

ne peut rien y changer maintenant, qu'elle se doit de regarder vers l'avant et de bâtir sa destinée. Aujourd'hui, elle est l'une des femmes les plus influentes de la planète, et elle profite de la vie tous les jours pour faire une différence dans l'existence des autres.

3. **Ashley Cowan, amputée aux quatre membres.** L'Ontarienne **Ashley Cowan** n'était âgée que de 15 mois lorsqu'elle a contracté le virus de la méningite. Pour lui sauver la vie, les médecins ont dû lui amputer les quatre membres (les deux bras et les deux jambes). Ashley a dû attendre jusqu'à l'âge de deux ans pour pouvoir bénéficier de l'aide de prothèses artificielles. Lorsqu'Ashley a entendu parler des exploits de la marathonnienne Vicki Keith, qui avait traversé à la nage les cinq Grands Lacs en Ontario, elle s'est tout de suite intéressée à la natation et a voulu, elle aussi, faire ses propres marathons ! Ashley s'est donc inscrite au Variety Village de Toronto, un centre d'activités physiques pour les personnes handicapées, où elle a fait ses débuts en natation. À huit ans et demi, elle se qualifiait déjà pour participer à des compétitions nationales. Le 7 septembre 2001, à l'âge de 15 ans, Ashley décide de relever le défi de traverser à la nage le lac Érié en Ontario. Après une traversée de 14 heures et 20 minutes, Ashley devint la plus jeune femme avec un handicap à accomplir un tel exploit sur une distance de 20 kilomètres.

Et la liste pourrait continuer ainsi. Une seule question me vient à l'esprit quand j'entends de telles histoires : pourquoi pas ? Pourquoi ces personnes ne sont-elles pas atteintes du syndrome de la « victimite » ? Elles auraient pourtant toutes les raisons au monde d'en vouloir à la vie. La réaction de ces personnes devant des circonstances aussi malheureuses nous place devant un constat difficile à avaler : le secret du succès et du bonheur n'a rien à voir avec ce qu'il nous arrive dans la

vie, mais réside plutôt dans notre façon de réagir face à ces circonstances.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront de faire fleurir en vous la capacité de mettre en perspective certains événements de nos vies qui peuvent parfois nous sembler insurmontables. Et ceux qui viennent de réaliser qu'ils sont atteints de la victimite, prenez le temps d'avaler cette belle pilule avec un verre de jus d'orange, et bonne réflexion.



# Êtes-vous à jour avec la vie ?

*« Vous avez peur de vivre parce que vivre  
c'est prendre le risque de souffrir. »*

Arnaud DESJARDINS

J'ai été frappé de plein fouet le jour où j'ai appris la triste nouvelle du décès du jeune hockeyeur acadien Luc Bourdon à 21 ans. Encore une fois, quelle injustice ! L'auteur-compositeur et interprète Yann Perreau a écrit un jour *La vie n'est pas qu'une salope*, mais, des fois, quand on constate de telles injustices, il est difficile de la voir autrement. Un garçon si jeune ! On disait de Luc qu'il était une future vedette de la Ligue nationale de hockey, ligue dans laquelle il avait joué 27 matchs dans l'uniforme des Canucks de Vancouver.

Il avait la vie devant lui, et un tel incident laisse toujours le commun des mortels dans une incompréhension totale. Il est décédé d'un accident de motocyclette ; il a été heurté par un camion remorque alors que sa copine le suivait en voiture à l'arrière. Un scénario des plus terribles.



Cette triste nouvelle m'a rapidement replongé dans une réflexion qui me trotte dans la tête depuis un bon bout de temps.

Ma réflexion est la suivante : suis-je à jour avec la vie ?

Cette question nourrit beaucoup mes réflexions et c'est un thème avec lequel je travaille de plus en plus dans mes conférences.

Suis-je à jour avec la vie ? Si j'avais à mourir aujourd'hui, aurais-je profité de cette journée pour dire aux gens que j'aime à quel point je les aime ? Aurais-je été satisfait de qui je suis devenu et de qui je deviens ? Aurais-je pris le temps de remercier les gens qui m'ont aidé et ceux qui le font toujours, avec tant d'amour et de générosité ?

Comment savoir quand cette journée arrivera ? Comment savoir que je ne partirai pas d'une « salope » de façon, comme Luc ? Impossible à savoir. Il ne me reste donc qu'à essayer le plus possible d'être à jour avec la vie. Quand j'y pense, l'idée même de partir en dette envers la vie me donne des points au cœur. Qu'est-ce qu'une dette envers la vie ? Tous les « mercis » qui ne sont pas exprimés, les « je t'aime » qui sont passés sous silence parce qu'on se dit « elle le sait, il le sait », les mots d'encouragements qui ne sont pas verbalisés parce qu'on se dit « elle le sait, il le sait », les petits moments magiques que l'on remet parce qu'on se dit qu'on le fera « demain », etc.

Et vous, êtes-vous à jour avec la vie ? Avez-vous dit, aujourd'hui, aux gens que vous aimez à quel point vous les aimez ? Avez-vous serré dans vos bras, aujourd'hui, les gens que vous voulez le plus serrer dans vos bras ? Avez-vous remercié, aujourd'hui, les gens qui vous ont aidé et que vous appréciez ?

Pas facile, n'est-ce pas, comme réflexion, et pas facile comme exercice ? J'aime quand même tenter le coup et essayer le plus possible d'être à jour avec la vie.

Voici donc mes trois tulipes de réflexion pour faire fleurir des pistes de solutions pour vous donner le goût d'être à jour avec la vie, et voici quelques exemples où, tel un jardinier, vous pourriez arroser votre mise à jour au quotidien.

- 1. Faites le choix d'être en harmonie avec les signes de la vie.** À titre d'exemple, un an après le désormais célèbre incident du 11 septembre, je regardais un reportage dans lequel on pouvait entendre des témoignages de personnes qui expliquaient pourquoi ils étaient encore vivants aujourd'hui.

Une femme était en vie parce que son réveil matin n'avait pas sonné. Elle a passé les premières heures de la journée à s'en vouloir et à vivre de l'anxiété parce qu'elle allait être en retard au bureau. Un homme n'était pas arrivé à temps au bureau parce que son enfant était malade. Il avait passé les premières heures de la journée à penser que c'était une bien mauvaise journée que son enfant avait choisi puisqu'il avait une présentation importante au bureau. Un autre avait manqué son autobus, alors que, pour un autre, c'est son automobile qui n'avait pas démarré. Un homme avait même décidé de porter ses nouvelles chaussures lors de cette journée. Alors qu'il marchait pour se rendre au bureau, il s'est mis à avoir mal aux pieds et ne pouvait s'empêcher de penser à quel point il avait été stupide de mettre ses chaussures neuves lors d'une journée de travail. Pourquoi était-il encore vivant ? Deux kilomètres avant d'arriver au *World Trade Center*, il s'était arrêté pour acheter un diachylon pour appliquer sur son ampoule. Ce petit détour allait lui sauver la vie ! Et ainsi de suite.

L'un des meilleurs moments pour se mettre à jour avec la vie au quotidien est à mon avis dans de tels moments. Avoir une perception de reconnaissance face à ces détours de la vie nous permet de nous remémorer en tout temps à quel point la vie est fragile.

2. **Et si c'était votre dernière journée ?** Il m'arrive souvent de me poser cette question. Comment agiriez-vous, que diriez-vous, à qui le diriez-vous, qui appelleriez-vous, qui embrasseriez-vous, à qui diriez-vous « je t'aime », qui aimeriez-vous remercier, etc. Chaque réponse qui vous vient en tête représente une occasion de faire un dépôt dans le compte de banque de la vie. La question qui tue : allez-vous faire les dépôts aujourd'hui ou demain ?
3. **Et si votre mise à jour avait l'effet d'une goutte d'eau ?** Chaque goutte qui percute une surface d'eau provoque un effet ondulatoire unique, un mouvement qui transforme le cours des choses. Telle une goutte, chaque action que vous posez et chaque mot que vous prononcez entraînent un mouvement, un changement. Imaginez l'impact ondulatoire que peut avoir quotidiennement une goutte d'eau dans le cœur et l'âme des gens que vous aimez.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront d'arroser et de faire fleurir l'urgence d'être à jour avec la vie. De mon côté, je vous quitte, car j'ai des gouttes d'eau à aller distribuer.

Voici une question pour nourrir votre réflexion à l'intérieur de votre journal personnel :

Vous apprenez qu'il ne vous reste que six mois à vivre... Quels sont vos priorités et vos petits plaisirs ? Comment agiriez-vous, que diriez-vous, à qui le diriez-vous, qui appellerez-vous, qui embrasseriez-vous, à qui diriez-vous « je t'aime », qui aimeriez-vous remercier, etc. Regardez cette liste et mettez ces priorités en application dès aujourd'hui.

# Le vent de la spiritualité !

*«Il est dit que la spiritualité est le courage  
de regarder à l'intérieur de soi et d'avoir confiance.  
Ce qui est alors vu et ressenti semble être un profond  
sentiment d'appartenance, de faire partie d'un tout,  
de connectivité et d'ouverture à l'infini.»*

**I**l m'arrive souvent de recevoir des courriels qui me posent des questions sur la spiritualité et la religion. Je suis d'avis que la spiritualité joue un grand rôle dans l'épanouissement et le bonheur d'un individu, mais je dois en même temps avouer que j'ai toujours eu un malaise avec plusieurs discours qui sont tenus par les différentes religions du monde.

Par exemple, j'ai toujours eu un malaise avec le fait que l'on ne pouvait ni avoir la foi ni être croyant si on n'allait pas à l'église, au temple ou à la mosquée tous les dimanches. J'ai entendu cette doctrine à mainte reprise au cours de ma vie, comme si la spiritualité ne nous habitait que lorsque nous mettions les pieds dans une église.

À mon humble avis, cette obsession de vouloir associer la spiritualité et l'endroit physique où elle se pratique a fait fuir plusieurs croyants et a découragé des milliers de personnes d'entamer une démarche spirituelle. Pourtant, cette dernière

se veut un élément essentiel dans la réussite personnelle et professionnelle.

Mon mentor, Michel, me raconta un jour une petite histoire qui résume à merveille la simplicité avec laquelle une démarche spirituelle peut être mise en application en tout temps, et ce, peu importe l'endroit où l'on est.

Michel est le père de deux merveilleux enfants, Annie et Philippe. Son fils Philippe, alors âgé de neuf ans, si ma mémoire est bonne, avait perdu sa flûte et était visiblement angoissé d'avoir égaré son instrument. Alors qu'il s'apprêtait à lui souhaiter une bonne nuit, Michel demanda à Philippe ce qui le dérangeait le plus du fait qu'il avait perdu sa flûte. «J'en ai besoin pour un examen demain, et je n'ai aucune idée de ce que je vais faire si je ne la retrouve pas», confia Philippe. Michel comprit les inquiétudes de Philippe et répondit: «As-tu demandé de l'aide à ton étoile?» «Quelle étoile?» répondit Philippe. «Tout le monde à une étoile, une étoile à laquelle on peut parler quand on a besoin d'aide. Tu n'as qu'à penser à toutes les choses pour lesquelles tu es reconnaissant présentement: ta famille, tes jouets, tes amis, tes qualités, et, quand tu penses très fort à toutes ces choses, tu demandes de l'aide à ton étoile.» Michel était habité par le sentiment du devoir accompli auprès de son fils, qui lui répondit aussitôt: «Je ne parle pas à une étoile. Je parle au petit Jésus!»

«C'est parfait, Philippe. Tu n'as qu'à demander au petit Jésus pour de l'aide et par la suite ne te fais plus de soucis à propos de ta flûte.»

Philippe s'endormit et Michel commença aussitôt à s'inquiéter. En bon père, il espérait que cette belle discussion avec son fils allait porter ses fruits. Quel beau cadeau que de léguer à son fils la croyance que les événements s'arrangeront par la force des choses s'il y croit assez fort!

Le jour suivant, Michel alla chercher les enfants à l'école en fin d'après-midi. En voyant Philippe s'avancer vers l'automobile, Michel remarqua que son fils affichait un grand sourire, comme s'il était porteur d'une grande nouvelle. Michel ne put se retenir plus longtemps et demanda à Philippe : « Et alors, comment s'est passée cette journée, mon Phil ? As-tu trouvé ta flûte ? » Philippe répondit avec un air de grand soulagement : « Non, mais l'enseignante était absente aujourd'hui, donc nous n'avons pas eu à passer l'examen. »

L'histoire de Michel et Philippe transpose à merveille le principe que la spiritualité commence avec la croyance intérieure que les événements s'arrangeront par la force des choses si nous y croyons assez fort, si nous y engageons nos énergies et nos intentions. Qu'il s'agisse de penser au petit Jésus, à une étoile ou à autre chose n'a aucune importance dans cette histoire et à mes yeux. La spiritualité a d'abord et avant tout pris forme dans la formulation intérieure d'une croyance que les choses s'arrangeraient.

Voici donc trois tulipes de réflexion qui me permettent de faire fleurir une spiritualité qui m'est accessible et avec laquelle je me sens en constante relation avec LA grande puissance de l'univers.

- 1. Soyez un être spirituel avant tout.** Je définis avant tout la spiritualité comme une démarche personnelle et humaine. Je n'ai jamais cru au vieil adage qui dit que « pour être près de Dieu il faut aller dans sa maison ». J'affectionne particulièrement cette citation de Pierre Theillard de Chardin, qui résume à merveille l'essence du questionnement spirituel : « Sommes-nous des êtres humains cherchant à vivre une expérience spirituelle... ou des êtres spirituels vivant une expérience humaine ? » J'ai la croyance que nous sommes tous des êtres spirituels qui oublions malheureusement trop souvent de vivre l'expérience humaine. Et cette expérience humaine peut se

présenter sous n'importe quelle forme, n'importe quel visage ou n'importe quelle religion.

2. **L'univers est la vraie maison de Dieu.** Que ce soit agenouillé devant son lit, à l'hôpital au chevet d'un proche, en forêt, en silence, en solitude, en affaires, le matin ou le soir, en méditant, en respirant ou en pensant, rien ne nous empêche d'être en contact avec notre être, notre soi intérieur, et de croire aux forces de la vie qui animent l'univers, nos valeurs et nos réflexions. La prière est accessible en tout temps et ne devrait jamais être confinée à un endroit physique.
3. **Quelles sont les conditions pour lesquelles vous priez ?** À l'intérieur de son excellent livre, *Le pouvoir des intentions*, l'auteur Wayne Dyer brosse un portrait sain et fort accessible de la spiritualité. Selon ses démarches, ses découvertes et ses recherches sur le sujet, la spiritualité – tout comme le succès et l'abondance – prend naissance en grande partie dans nos intentions face à la vie dans son ensemble. Par exemple, chaque fois que vous parlez des choses que vous n'aimez pas, vous attirez encore plus ces choses dans votre vie. Chaque fois que vous placez votre attention sur ce qui vous manque dans la vie, sur ce qui ne va pas bien, sur ce que vous ne pouvez pas faire et sur ce que vous n'avez pas, vous invitez encore plus ces manques à vous habiter intérieurement. Vous devriez seulement porter vos intentions sur les conditions que vous désirez créer.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront d'aller un peu plus loin dans votre courage de regarder à l'intérieur et de faire fleurir l'importance d'une démarche spirituelle dans votre quotidien.

Je vous laisse donc sur une citation que j'ai lue dernièrement et qui résume l'essentiel de la spiritualité qui nous est accessible tous les jours de notre vie sur terre : sème le bonheur

dans le jardin du voisin et tu seras surpris de constater ce que le vent apportera au tien !

Eh oui ! Tel le vent, on ne sait jamais ce que la spiritualité apportera dans notre jardin, mais ça ne veut pas dire pour autant qu'il faut arrêter de semer.





# Que la force soit avec vous

*«Tous nos rêves peuvent devenir réalité,  
si nous avons le courage de les poursuivre.»*

Walt DISNEY

J'ai toujours été un grand admirateur des films de *La Guerre des étoiles*. Mon personnage préféré est Yoda, ce vieux guerrier «Jedi» qui enseigne au jeune Luc Skywalker le pouvoir de la force intérieure requise par un «Jedi».

Pour ceux qui n'ont jamais vu ces films, un «Jedi» est un guerrier qui peut combattre les forces du mal simplement par la force intérieure.

J'ai toujours aimé cette idée : arriver à ses fins par la force intérieure. Après tout, ce n'est pas comme si ça n'a jamais été fait ailleurs que dans les films de *La guerre des étoiles*.

Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela, Mère Thérèse et plusieurs autres grandes personnalités de ce monde y sont parvenus de leur vivant.

La phrase favorite de Yoda est toujours la même : «*May the force be with you young Jedi*». Évidemment, il fait toujours référence à la force intérieure, cet état d'esprit optimal qui

nous permet d'arriver à nos fins par la vraie force, celle qui est invisible, celle qui nous habite.

Et pourtant, quelle contradiction avec le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui !

Nous utilisons la force physique, comme la guerre par exemple, pour arriver un jour à vivre dans la paix.

Nous bâtissons des structures toujours plus grandes et toujours plus grosses pour démontrer la force de l'économie dans laquelle nous vivons.

Nous vénérons les personnes qui sont fortes physiquement, car elles sont l'incarnation même de la force.

Et pourtant, quelle erreur de parcours !

Qu'est-ce que la force ?

Et si la force était en fait le pouvoir de parfois être flexible face aux intempéries de la vie ?

Par exemple, lors de tempêtes, il n'est pas rare de voir ces gros arbres, si puissants, se faire déraciner par la force du vent, n'est-ce pas ? Et pourtant, ces arbres représentaient la force.

Juste à côté de l'arbre, imaginons qu'on retrouve un brin d'herbe ou un roseau. Ils seront aussi affectés par la tempête, mais, lorsque le calme sera revenu, le brin d'herbe et le roseau se redresseront grâce à la flexibilité qu'ils auront démontrée.

Le vent aura bousculé le brin d'herbe et le roseau jusqu'au sol, mais fortes sont les chances que les deux végétaux auront la force de repousser sous peu.

L'arbre, lui, est déraciné à tout jamais.

Il y a quelques années au Québec, lors de la crise du verglas, un phénomène très intéressant s'est aussi produit grâce à la flexibilité cette fois-ci d'un arbre: le saule pleureur.

Le poids du verglas sur les branches de milliers d'arbres au Québec avait brisé des arbres à n'en plus finir. Le seul arbre qui avait résisté à cette terrible tragédie naturelle était le saule pleureur, qui est un grand arbre aux branches flexibles! N'est-ce pas intéressant?

Vous n'êtes pas encore convaincu que la vraie force se trouve dans la flexibilité de l'invisible, sans muscles, sans grandeur et sans grosseur?

Voici donc mes trois tulipes de réflexion pour y réfléchir davantage et faire fleurir en vous la force, la vraie, celle qui est intérieure et invisible.

- 1. Soyez comme l'eau et le vent.** Les deux plus grandes forces au monde sont l'eau et le vent. Et pourtant, ils n'ont pas de muscles et ne résistent jamais à rien. Ils sont l'incarnation même de la flexibilité. Face à un obstacle, l'eau ira à gauche, à droite, en dessous, en haut et, ultimement, se fera un passage grâce à la force de sa flexibilité, de sa constance et sa souplesse. Il en est de même avec le vent. Et vous? Comment êtes-vous flexible intérieurement lorsque les obstacles et les tempêtes de la vie se retrouvent sur votre chemin?
- 2. Faites du karaté mental.** Vous êtes-vous déjà demandé comment les champions d'arts martiaux faisaient parfois pour projeter leurs opposants si haut dans les airs? Il n'est pas rare de voir un petit compétiteur projeter un opposant faisant deux fois son poids dans les airs. Mais comment est-ce possible? La réponse: un simple transfert de poids. Ces athlètes utilisent l'énergie qui vient de leur adversaire pour arriver à leur objectif. Avec le bon

*timing*, ils arrivent à capter l'énergie de leur opposant et le transférer à leur avantage. Et si nous utilisions à notre avantage l'énergie de nos opposants, nos mauvaises nouvelles, nos obstacles et nos défis de la vie pour faire un transfert de poids vers de nouvelles possibilités ?

- 3. Quel est votre facteur invisible ?** Est-ce que quelqu'un a déjà vu l'amour ? Pas des preuves d'amour, pas des gestes d'amour, pas des lettres d'amour. Non, juste l'amour, cette force invisible. Comment se fait-il que nous ressentions de bonnes vibrations face à certaines personnes alors que d'autres nous mettent en état de méfiance dès les premières secondes de discussion ? Qu'est-ce qui nous permet d'avoir de bonnes ou de mauvaises vibrations ? La réponse courte : votre énergie intérieure, votre facteur invisible. L'amour que vous dégagéz envers les autres, l'énergie que vous investissez à bâtir un monde meilleur, les intentions que vous avez envers votre prochain (les vraies forces, quoi) sont toutes des formes de force qui sont invisibles, mais si puissantes ! Et vous, quel est votre facteur invisible ? Que faites-vous ou encore comment vous sentez-vous lorsque vous êtes à votre meilleur ? Une fois que vous aurez la réponse, n'hésitez pas à offrir le cadeau de qui vous êtes.

J'espère que ces trois tulipes de réflexion sèmeront en vous le goût de voir la force, la vraie, celle qui nous est accessible, sous un angle différent. Quant à moi, je vous laisse sur ces paroles de Yoda : « Que la force soit avec toi. »

# C'est quoi, votre étiquette ?

*« Vivre dans le passé, c'est mourir. »*

FOX EMMET

J'avais 14 ans quand j'ai rencontré un orienteur scolaire pour la première fois à l'école secondaire privée que je fréquentais. Mes résultats scolaires n'étant pas très bons, et étant aux prises avec plusieurs problèmes de comportement qui faisaient rougir ma mère et mon père, j'ai reçu ce jour-là un verdict très simple à la fin de la rencontre : « Tu es très sociable », m'a dit l'orienteur en guise d'introduction à sa conclusion. « Tu serais très bon dans des métiers manuels qui demandent une interaction avec le client : concierge, mécanicien, plombier ou autres. Mais tu es très limité dans ton avenir en raison de tes résultats scolaires qui sont très faibles. »

Lorsque j'avais 14 ans, la dernière chose que je voulais entendre était que ma destinée allait me mener à devenir concierge, mécanicien ou plombier. Vous comprenez bien qu'il n'y a rien de mal à pratiquer ces métiers si c'est ce qui vous passionne, mais ce n'était pas mon cas.

À cette époque, dans les années 1980, il y avait malheureusement beaucoup de préjugés négatifs à l'égard de ces métiers. Cet orienteur venait donc de mettre une étiquette fort négative sur ma confiance en moi et sur mon estime personnelle.

J'étais tellement enragé! J'avais tellement honte! Je ne voulais pas devenir concierge. En fait, je voulais jouer au hockey.

Même si je n'avais commencé à jouer au hockey qu'à 11 ans, ce qui est très tard pour un hockeyeur, mon rêve était de jouer dans la Ligue nationale de hockey. C'était avant que je rencontre mon tuteur, qui voulait faire un suivi de ma rencontre avec l'orienteur.

Ayant probablement les meilleures intentions au monde, mon tuteur me regarda du haut de sa façade autoritaire et me dit: «Tu ne joueras jamais dans la LNH. Tu n'es pas assez bon et c'est la même chose à l'extérieur de la glace. Tu finiras concierge si tu n'arrêtes pas de rêver en couleur!»

Ces deux individus venaient tour à tour de mettre une étiquette sur ma personne et un frein à mes rêves. Je n'oublierai jamais ces deux personnes.

Et vous? Quelles sont les étiquettes que certaines personnes ont tenté de vous apposer au fil des ans?

Prenez l'exemple de Michael Phelps, ce nageur olympien qui vient d'abattre tous les records du monde de sa discipline aux Jeux olympiques de Pékin.

Voici les étiquettes qui lui ont été collées au fil des ans: Le TDAH, pour son trouble déficitaire de l'attention et son hyperactivité; le malade, parce qu'il prenait du Ritalin; le stupide, parce qu'il a essayé de travailler avec des tuteurs et des psychologues; le chimpanzé, en raison de ses grands

bras et de ses oreilles décollées; le retardé, parce qu'il a eu des sessions d'orthophonie, etc.

Phelps n'a jamais laissé personne d'autre que lui-même mettre une étiquette sur qui il était et sur qui il allait devenir.

Aujourd'hui, il est le plus grand médaillé de tous les temps aux Jeux olympiques.

Et vous? Qu'avez-vous fait avec les étiquettes qui vous ont été apposées au fil des ans?

Voici trois tulipes de réflexion pour semer en vous l'importance de ne jamais laisser quiconque vous imposer une étiquette qui ne répond pas à votre visée dans la poursuite de votre destinée.

- 1. L'opinion des autres n'aura jamais à devenir votre réalité.** Des gens qui vous jugeront à tort, il y en aura malheureusement toujours. La raison est simple. Il est beaucoup plus facile de juger les autres, ceux qui tentent de faire quelque chose de leur vie et qui ont des rêves, que d'avoir ses propres rêves. Avoir ses propres rêves et tenter de réaliser sa destinée, ça, ça prend du courage, ça, c'est une étiquette de gagnant. Mettre des étiquettes sur les autres, ça, c'est facile, et ça ne représente en rien la réalité. Dan Marino, un des plus grands quarts-arrière de tous les temps de la Ligue nationale de football, résume à merveille cette façon de vivre et de penser en se rappelant ce que son père lui a toujours enseigné: «Le tableau marqueur ne peut pas faire de toi un perdant. Si tu quittes le terrain avec la tête haute, tu ne perds pas. Tu ne baisses pas la tête devant personne. Les gens dans les gradins pensent que tu es le meilleur ou le pire – leur opinion n'a aucune importance. La seule opinion qui compte réellement est l'opinion que tu as de toi-même. Personne ne peut faire de toi un perdant.»



2. **Plus vous avancez, plus les distributeurs d'étiquettes se pointeront le nez.** La raison est simple : plus vous tentez de faire des choses, et plus les distributeurs d'étiquettes se sentent mal de ne pas avoir le courage d'avoir leurs propres projets. Sachez mettre les choses en perspective lorsqu'une étiquette vous est faussement accolée. Gardez le cap sur vos intentions et rappelez-vous que toutes les grandes réalisations ont souvent été « étiquetées » par des gens qui n'avaient pas le courage de leur raison d'être.
3. **C'est quoi, votre valeur ?** Plusieurs personnes se définissent par leur titre, par la marque de leur voiture, par la grosseur de leur maison, par la marque de leurs vêtements, etc. Ceci cache souvent une insécurité à afficher leur propre étiquette, l'étiquette de qui ils sont réellement. Ça me fait toujours rigoler quand une personne se présente à moi et qu'elle me dit ensuite rapidement sa position, son titre ou son métier. Comme si qui elle est, en tant que personne, n'est pas suffisant ! Comme si elle n'avait rien à dire si ce n'était pas de sa profession. Soyez fier de votre valeur humaine, de qui vous êtes sans artifices : père, mère, épouse, époux, bénévole, citoyen engagé, etc. L'un des meilleurs endroits où nous pouvons exercer un impact direct sur notre façon de gérer notre vie est sans doute dans nos pensées, notre monde intérieur, notre valeur interne. Les pensées que vous entretenez au sujet de votre propre personne, votre propre valeur, représentent sans équivoque l'étiquette la plus importante au monde : l'image de soi.

# Trois histoires, une croyance

*« Les gens qui croient au pouvoir des intentions  
et aux signes de la vie ne pourront jamais prouver  
que ça fonctionne, et ceux qui n'y croient pas  
ne pourront jamais prouver avec exactitude  
que ça ne fonctionne pas. C'est merveilleux, n'est-ce pas ?  
Tout revient donc à ce que vous croyez. »*

Martin LATULIPPE

Ces histoires se veulent mes trois tulipes de réflexion sur un sujet qui m'est très cher, soit le pouvoir des intentions. Mais comme mon titre le mentionne, elles ne représentent qu'une seule croyance.

Un jour, je devais prononcer une conférence pour un groupe de gestionnaires de l'entreprise Cavendish Farms. Ma présentation était prévue pour le vendredi et, tout au long de la semaine, j'avais tenté d'entrer en communication avec le v-p ressources humaines, qui, de son côté, devait livrer des ateliers avant ma conférence d'inspiration sur le changement. Je voulais m'assurer de pouvoir lui parler, question de connaître ses attentes et voir quel était le contenu de ses ateliers, de façon à faire des liens avec mon message. Malgré

nos nombreuses tentatives, nous n'arrivions pas à nous parler.

En milieu de semaine, je me suis mis à me dire: «Ne force pas cette communication, tu parleras à cet homme, ou tu le rencontreras avant ta conférence de vendredi, c'est certain.»

La journée précédant ma conférence pour le groupe Cavendish, soit le jeudi, je présentais une conférence à Ottawa pour un groupe de gestionnaires de Statistiques Canada. Alors, je prononce ma conférence, je quitte Ottawa en direction de Montréal pour ensuite me rendre à Moncton. En embarquant dans l'avion pour Montréal, je me dirige vers mon siège, le 11A. Un homme est assis dans 11B. Il me regarde avec le plus grand des étonnements et il me dit: «*Are you by any chance Martin Latulippe?*» Je lui réponds, surpris: «Yes Sir!» Il me répond alors: «*Hi, I'm Philip Roach, v-p human resources with Cavendish, I guess we're gonna have a 2 hours meeting instead of a phone call!*»

Il m'avait reconnu grâce à la photo biographique sur mon site Internet. Vous pouvez vous imaginer à quel point nous avons été estomaqués de la situation! Sérieusement, quelles étaient les chances que nous nous retrouvions sur le même vol, la soirée précédant mon allocution?

Mais est-ce vraiment de la chance?

Il y a quelques mois, je devais livrer une série de conférences pour la communauté d'affaires de Welland en Ontario. Juste avant que je quitte ma ville, mon ami Eddy me dit qu'il a une tante qui demeure dans là-bas, à Welland. Il me dit à la blague: «Les chances que tu la rencontres sont assez minces, car elle a 84 ans, et je ne pense pas qu'elle assiste à ce genre de conférences.»

En cours de vol, je me dis que ce serait vraiment génial de rencontrer la tante d'Eddy, tante Irène, pendant mon séjour. Je

me dis que, si cela arrivait, Eddy n'en croirait pas ses oreilles. Je me mets alors à méditer sur ces possibilités.

J'arrive donc à Hamilton et je suis accueilli par Daniel, qui est l'organisateur de l'événement. Sa femme, Angela, nous attend dans l'auto. Après avoir échangé quelques mots tous les trois, nous mettons le cap sur Welland pour une bonne heure de route.

En cours de trajet, nous parlons de la pluie et du beau temps, et l'épouse de Dan, Angela, me demande ce que je fais de mes étés. Je lui réponds qu'habituellement je suis à la plage, au golf ou avec ma femme et mon petit garçon pour profiter du beau temps, puisque mon calendrier de conférences ne me tient occupé que de septembre à mai. Toutefois, je lui mentionne que, cet été, j'allais être occupé avec un mandat que j'ai accepté avec la famille LeBlanc au Club de golf Fox Creek, à Dieppe.

Elle me dit sans broncher: «J'ai un neveu qui travaille à ce club de golf! Mon neveu, Eddy, travaille pour ce terrain de golf depuis quelques années déjà...»

À ce moment, j'ai l'impression de participer à une émission de caméra cachée. Je lui réponds: «C'est une blague, n'est-ce pas? Eddy m'a parlé d'une tante qui demeure à Welland, mais il m'a dit qu'elle avait 84 ans, et vous n'avez pas l'air d'avoir 84 ans, Angela.»

«Ah, il devait parler de ma mère, elle demeure avec nous.»

J'ai donc rencontré la tante d'Eddy, ainsi que sa marraine, et j'ai même rapporté une photo à Eddy de moi en compagnie de sa tante et de sa marraine. Il n'en revenait pas de la chance que j'avais eue.

Mais est-ce vraiment de la chance?

En 2001, ça faisait déjà deux ans que je travaillais à réaliser mon rêve de devenir conférencier professionnel et auteur. Malgré les nombreux échecs et les nombreux moments d'humiliations durant la quête de mon rêve, je me répétais toujours que j'allais devenir conférencier professionnel et auteur. Je méditais et je visualisais constamment ce moment dans ma tête et mon cœur.

La partie qui faisait le plus rire mes parents était certainement celle de «l'auteur», puisque j'avais obtenu mon diplôme avec une moyenne générale de C+ à l'Université de Moncton.

Et pourtant, c'est à 26 ans, dans l'une des phases les plus difficiles de ma vie, que j'ai décidé d'envoyer un courriel pour demander de l'aide à un homme du nom de Patrick Combs, un conférencier et un auteur de renommée internationale. J'avais lu sur cet homme, et son histoire m'avait grandement inspiré dans la poursuite de mon propre rêve. Quelques jours après que j'aie envoyé ce courriel, monsieur Combs me répondait. Trois semaines plus tard, il demandait à me rencontrer personnellement, et huit mois après on publiait un livre ensemble qui allait devenir un best-seller en moins de trois mois.

Je ne peux pas vous dire à quel point les gens ont pu me dire que j'avais été chanceux dans toute cette aventure.

Mais est-ce vraiment de la chance ?

La réponse à cette question est bien simple. Elle contient deux volets. 1. Peut-être que oui, peut-être qu'il s'agit de chance et, 2. Peut-être que non, peut-être qu'il ne s'agit pas de chance. Ceux qui croient que la réponse est oui ne pourront jamais le prouver, et ceux qui croient que la réponse est non ne pourront jamais le prouver non plus. C'est merveilleux, n'est-ce pas ? Ça revient à ce que vous croyez.

Personnellement, j'aime croire que nous avons tous un pouvoir, une influence sur ce que plusieurs personnes appel-

lent des signes, des coïncidences, de la chance, du karma, des intentions, des hasards, etc.

J'en conviens, il est difficile de prouver une telle théorie, mais je pourrais probablement vous écrire une centaine d'histoires extraites de ma propre vie – comme les trois précédentes – pour essayer de vous convaincre que nous avons tous le pouvoir d'influencer.

Mais à la fin de la journée, tout ne revient qu'à ce que vous croyez, vous, personnellement...

Une chose est certaine : le choix de votre réponse influencera grandement le pouvoir que vous possédez déjà, soit le pouvoir d'influencer la vie.



# Et si c'était vrai ?

*«La plupart des êtres humains sont dans une certaine mesure déjà morts. D'une façon ou d'une autre, ils ont perdu leurs rêves, leurs ambitions, leurs passions, leurs désirs d'une vie meilleure.»*

Og MANDINO

J'avais 21 ans la première fois où j'ai lu sur la loi et les forces du pouvoir de l'attraction dans la vie de tous les jours. À ma première lecture sur le sujet, je ne pouvais pas en croire mes yeux. «Vous devenez ce à quoi vous pensez. Tout ce que vous pouvez créer et ressentir intérieurement deviendra réalité dans le monde extérieur. Tôt ou tard, vos pensées jumelées à des actions persistantes et audacieuses deviendront votre réalité, etc.»

Nommez-moi un jeune de 21 ans qui ne veut pas entendre ce genre de discours ? J'ai donc décidé de donner une chance aux stratégies et aux principes que j'avais lus dans les livres. Je me suis dit : Et si c'était vrai ?

À titre de référence, je définis le pouvoir de l'attraction comme étant une force intérieure qui nous permet d'avoir un certain contrôle sur plusieurs éléments de notre destinée. Est-ce que cela veut dire que l'on peut éviter de tristes tragédies ?



Non. Mais, d'un autre côté, je crois fermement que, par la force de l'attraction, l'on peut attirer la majorité de ce que l'on souhaite avoir, faire et être dans la vie.

Encore aujourd'hui, j'applique ce principe dans ma vie de tous les jours. Les questions légitimes qui surviennent habituellement lorsqu'il est question de ce sujet sont : « Est-ce que ça fonctionne ? As-tu du succès ? »

Le succès étant relatif pour tous et chacun, il m'est assez difficile de répondre à cette question. Cependant, je peux facilement affirmer que, sans ces stratégies, je n'aurais jamais cumulé les succès personnels et professionnels que j'ai eu la chance de vivre en si peu de temps et dont je suis si reconnaissant. D'un autre côté, ces simples questions sont souvent à la base de l'interrogation suivante : pourquoi cette science ne fonctionne-t-elle pas pour la majorité des gens ?

Voici donc trois tulipes de réflexion sur la puissance du pouvoir de l'attraction. Semez ces stratégies et cette croyance dans votre quotidien, et je vous promets que, tôt ou tard, vos pensées deviendront votre réalité.

- 1. Qu'est-ce que le succès ?** Je suis toujours fasciné par les gens qui doutent du pouvoir de l'attraction. Tel que je l'ai mentionné, leurs premières questions sont toujours les mêmes : « Est-ce que ça fonctionne ? As-tu du succès ? » À cela je réponds toujours la même chose : « Qu'est-ce que le succès pour vous ? » Il s'ensuit toujours un long silence, un « je ne sais pas » ou un tissu de justifications pour expliquer pourquoi ils n'ont pas de succès. Mais qu'en est-il de la réponse ? Qu'est-ce que le succès pour vous ? Cette réponse est, à mon avis, à la base de toute quête du succès. Comment savoir si l'on est arrivé à destination s'il n'y a pas de panneaux de signalisation ? C'est la même chose dans la vie. Quels sont vos panneaux de signalisation pour indiquer que vous avez du succès selon vos standards ? La santé, une famille unie, des amis présents,

une relation conjugale exceptionnelle, des enfants, un emploi qui vous passionne, la spiritualité, l'implication communautaire, etc.? Si vous ne prenez pas quelques instants pour réfléchir au sens du succès dans votre vie, comment saurez-vous que vous récoltez les fruits de votre capacité d'utiliser le pouvoir de l'attraction? Votre devoir de la semaine: identifiez ce qu'est le succès pour vous, aujourd'hui.

2. **Analysez la clarté de votre visée.** Bien des gens sont les champions du monde pour dire ce qu'ils ne veulent pas, mais ils n'ont aucune idée de ce qu'ils veulent de la vie. Les gens passent la majorité de leurs journées à se plaindre de tout et de rien, du mauvais service, du mauvais patron, de leurs mauvaises relations, et à espérer que certains malheurs de ce monde ne leur tomberont pas sur la tête. Que croyez-vous que ces gens attirent dans leur vie, avec de telles habitudes? Ils attirent des gens qui se plaignent de tout, du mauvais service, d'un mauvais patron, de mauvaises relations et plusieurs autres malheurs! Le danger avec le pouvoir de l'attraction est que votre cerveau ne fait pas la différence entre ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas. Son boulot, lui, c'est d'enregistrer. Votre subconscient ne voudrait jamais vous faire passer pour un menteur. Il enregistre, et s'arrange pour vous faire vivre ce sur quoi vous vous concentrez la majorité du temps. Dans votre journal personnel, prenez le temps de réfléchir sur ce que vous voulez vraiment retirer de cette merveilleuse aventure qu'est la vie. Il y a fort à parier que la clarté de votre visée vous donnera une bonne dose de volonté!
3. **C'est quoi, votre moyenne au bâton?** J'adore cette analogie qui nous rappelle que les meilleurs joueurs de baseball de tous les temps cumulent des moyennes au bâton de trois réussites sur dix, soit une moyenne de .300. Les joueurs qui se retrouvent au Temple de la

renommée sont des gens qui échouent sept fois sur dix ! Même chose au hockey. Avez-vous une idée du nombre de lancers qui sont nécessaires au meilleur joueur de la Ligue nationale de hockey pour remporter le championnat des compteurs ? Environ 12 fois plus d'échecs que de réussites pour un compteur de 50 buts ! Et vous, quelle est votre moyenne au bâton dans votre tentative de réellement tester le pouvoir de l'attraction ? En général, les gens essaient quelques fois, puis mettent ensuite cette drôle de science de côté, sous prétexte que ça ne fonctionne pas. Fascinant, n'est-ce pas ? Personnellement, si vous m'appreniez que j'aurais besoin d'échouer sept fois sur dix pour pouvoir vivre trois de mes plus grands rêves, je ne serais pas prêt d'abandonner, croyez-moi. Et vous ?

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous donneront le goût d'en apprendre davantage sur le sujet et, surtout, qu'elles sèmeront en vous la croyance que l'application de ces stratégies pourrait vous rapporter de merveilleuses choses. Après tout, à quoi bon abandonner, car, comme le dit si bien Bouddha : « Le bonheur, c'est pas de l'avoir, mais bien de le reconnaître. »

# Êtes-vous l'objet du projet de quelqu'un d'autre ?

*« Ne pas planifier est en quelque sorte planifier son échec. »*

Jim ROHN

J'ai toujours aimé cette citation : « Une personne qui n'a pas de projets est assurément l'objet du projet de quelqu'un d'autre. »

Avez-vous des projets pour vous-même ?

Remarquez qu'il n'y a rien de mal à être au service des autres pour les aider à réaliser un rêve quelconque, à accompagner une personne dans la réalisation d'un idéal ou d'un objectif. Ce n'est pas ce à quoi je fais référence ici.

Ma question est simple et s'adresse à vous personnellement : avez-vous des projets ?

Je vous pose la question, car il existe à mon avis une grande différence entre aider des gens dans la réalisation d'un projet et être constamment l'objet du projet de quelqu'un d'autre.

En fait, la source même de la motivation puise tout son sens dans les projets que vous avez pour vous-même.

Si vous étudiez le mot « motivation » et que vous le séparez en deux, vous y découvrirez les racines de deux mots, soit les mots « motif » et « action ».

Ce sont nos motifs qui nous incitent à passer à l'action. Grosso modo, sans motifs, il n'y aura jamais d'actions durables qui seront entreprises.

J'entends souvent des gens me dire qu'ils manquent de motivation. Ma première question pour eux est toujours la même : « Quels sont les projets personnels qui vous tiennent à cœur dernièrement ? »

95 % des gens à qui je pose cette question me répondent presque la même chose : « Bof, j'sais pas. Je n'ai pas vraiment de projets qui m'excitent ou qui me tiennent à cœur. »

Si vous lisez entre les lignes, vous avez déjà saisi ma philosophie en ce qui concerne la motivation : si vous manquez de motivation en ce moment dans votre vie, c'est que vous n'avez pas de projets, de motifs et d'objectifs. Il est primordial de clarifier et de préciser des projets qui vous sont chers pour ressentir une pleine motivation intrinsèque.

Voici donc mes trois tulipes de réflexion pour faire fleurir en vous ce sentiment exceptionnel de motivation intrinsèque, qui est celui d'avoir des projets et des objectifs qui vous tiennent à cœur.

- 1. Que tenteriez-vous d'accomplir si vous saviez qu'il vous était impossible d'échouer ?** J'adore me poser cette question quand vient le temps d'analyser, d'explorer et de découvrir les projets et les objectifs qui viendraient me stimuler le plus. Cette question est capitale puisque je sais que les projets et les motifs qui en découleront viendront directement nourrir mes actions, ma moti-

vation. Les réponses qui traverseront votre esprit à la suite de cette question sont d'excellentes pistes de projets pour semer en vous une motivation des plus efficaces et durables. Tenter l'impossible, voilà un projet intéressant, n'est-ce pas ? Je vous encourage fortement à vous poser cette question et à sérieusement investiguer les réponses, car elles vous mèneront vers de nouveaux sommets que vous n'auriez jamais pensé atteindre. Et devinez quoi ? Si vous faites le choix de ne pas avoir de projets, vous serez assurément le projet de quelqu'un d'autre.

2. **Vaut mieux avoir un petit crayon qu'une grande mémoire!** Je suis de ceux qui écrivent leurs projets et leurs objectifs sur papier afin de se les remémorer le plus souvent possible. Répéter et répéter, ça donne des résultats ! À preuve ! Les compagnies investissent des milliards de dollars en marketing chaque année pour nous influencer à consommer différents produits... et ça fonctionne ! Leur technique est simple : elles nous répètent constamment leur proposition. Imaginez un instant que vous commencez à essayer de vous vendre vos propres projets et objectifs tous les jours en lisant votre liste. Croyez-moi, après l'implantation d'une telle stratégie, vous aurez suffisamment l'occasion d'utiliser votre grande mémoire, mais, dès lors, ce sera pour vous remémorer tous les succès que vous aurez cumulés avec une telle technique au fil des ans ! Mettez vos projets et objectifs sur papier et relisez cette liste avec passion et enthousiasme le plus souvent que possible.
3. **Célébrez vos échecs et n'abandonnez jamais.** Je sais qu'il peut parfois sembler difficile de célébrer nos échecs, mais voilà exactement où réside le problème. Il n'y a pas d'échecs, il n'y a que des leçons et des apprentissages. Un vieil adage dit : « Ce n'est pas un échec tant et aussi longtemps qu'on ne perd pas la leçon. » Et vous, que pensez-vous de vos échecs ? Faites-vous l'effort d'analyser les

leçons que vous pourriez en retirer ? Et qu'en est-il de la persévérance face aux projets qui nous sont précieux ? J'ai toujours la même question qui me trotte dans la tête quand j'effleure l'idée d'abandonner un projet quelconque : « Et si la prochaine tentative était la bonne ? » Je m'en voudrais tellement d'avoir abandonné mes tentatives à quelques mètres du fil d'arrivée. La personne qui a le mieux résumé cette philosophie est sans aucun doute l'auteur Josh Billings, qui a dit un jour : « Soyez comme un timbre-poste. Collez-vous à votre projet jusqu'à ce que vous arriviez à destination. » Merveilleux, n'est-ce pas ?

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous mèneront à réfléchir, afin de vous engager dans des projets qui vous seront chers. Dans votre journal personnel, identifiez une date où vous mettrez ces projets en action ou, sinon, vous savez exactement ce qui se produira : vous serez constamment l'objet du projet de quelqu'un d'autre... et il n'est pas dit que ce projet sera précieux à vos yeux. Qu'en pensez-vous ?

# Les mauvaises herbes du succès

*«La première fois que j'ai aperçu l'Everest, son sommet perçait les nuages et une puissante tempête y faisait rage. Gravier cette montagne m'apparaissait humainement impossible. Je réalisai plus tard que la seule façon d'y arriver serait de la découper en étapes, en heures, en secondes même, que l'Everest se grimperait un pas à la fois.»*

Bernard VOYER, explorateur canadien

Un jour, je faisais mon marché avec mon épouse Chantal et mon petit garçon Kaël quand un monsieur fort sympathique m'interpella en disant : « Bonjour monsieur la tulipe de réflexion... » Après quelques minutes d'échanges sur la pluie et le beau temps, il me dit : « Vous savez que la vie n'est pas faite que de tulipes, mais qu'il y a aussi des mauvaises herbes... J'aimerais bien que vous teintiez l'une de vos chroniques de mauvaises herbes. C'est aussi ça, la vie, vous savez. »

Ce sympathique monsieur m'a donc inspiré les huit plus infectieuses mauvaises herbes qui se retrouvent trop souvent dans le jardin du bonheur et du succès de monsieur et madame Tout-le-monde.



**1. Faire l'erreur de ne pas s'accorder le droit de rêver.**

Avant de critiquer toute idée, marquez un temps d'arrêt, et demandez-vous : « Pourquoi pas ? » Imaginez un instant que vous assistiez à un remue-méninges au sein de l'organisation du *Cirque du Soleil*. Un participant s'élance et dit : « Pour le prochain spectacle, nous devrions avoir de la pluie qui tombe dans la salle, une locomotive qui sort littéralement de la scène et une centaine de personnes qui arrivent du ciel au-dessus de la scène... » Est-ce que vous entendriez : « Mais pourquoi, c'est impossible, oui, mais, etc » ? Croyez-vous, honnêtement, qu'une organisation du calibre du *Cirque du Soleil* peut se permettre d'utiliser des freins de la créativité tels : pourquoi, mais ça ne fonctionnera jamais, oui, mais, c'est trop dispendieux, etc. ? Je ne vois pas pourquoi nous aurions le luxe de nous offrir de tels freins au sein de nos organisations ou de nos vies personnelles. Ayez l'audace de prendre une pause face à un rêve que vous caressez et demandez-vous : « Pourquoi pas ? »

**2. Faire l'erreur de dire non à vos rêves par pur automatisme.**

Quand vous dites « non » à une nouvelle idée, demandez-vous qui en vous dit « non ». Nous avons tous en nous une « zone d'insécurité » qui, dès qu'elle est appelée à sortir des sentiers battus, nous dira automatiquement « non ». Mettez au défi cette zone qui freine la cascade d'énergie créative qui sommeille en vous en disant « oui » aux idées les plus folles qui se présentent à vous. Avez-vous déjà réalisé une « grande idée » à laquelle vous aviez d'abord dit non ? Si oui, continuez à dire « non », ou sinon : « Qu'avez-vous à perdre » ?

**3. Faire l'erreur de ne pas avoir le courage d'identifier la source de vos insécurités.**

Si une idée suggérée vous fait peur (peur d'échouer, peur du ridicule, peur de l'innovation, peur d'être jugé, etc.), examinez votre peur plutôt que de rejeter cette idée du revers de la main.

Avant de rejeter ou d'imposer votre rejet à votre équipe, tentez d'extérioriser vos peurs à l'intérieur d'un journal personnel. N'oubliez jamais le vieil adage qui dit: «Ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Ce que tu fuis te suit. Et, ce à quoi vous faites face s'efface». Faites face à vos peurs, examinez-les avant de permettre à ces émotions d'éteindre une idée potentielle. Qu'avez-vous à perdre vraiment ?

4. **Faire l'erreur d'écouter les gens qui n'ont jamais eu le courage de leur raison d'être.** N'écoutez pas, voire jamais, les arroseurs de rêves qui tentent d'éteindre la flamme qui vous habite. Il y aura toujours des gens pour étouffer vos idées les plus grandes. N'oubliez jamais que, si nous avions écouté les éteignoirs de rêves, il n'y aurait jamais eu de grandes créations et de grandes innovations. Allez-y, foncez !
5. **Faire l'erreur de viser la perfection plutôt que de viser le succès.** Vous n'êtes pas ici pour la perfection, mais bien pour le succès, n'est-ce pas ? Près de 95 % des idées proposées ne seront jamais véritablement explorées par peur de ne pas «flirter» avec la perfection lors de l'implantation de cette dernière. Ne mettez jamais vos lunettes de perfectionniste lors de la proposition, l'approbation ou l'implantation d'une grande idée. Il est très rare que la perfection mène au bonheur.
6. **Faire l'erreur de voir les obstacles plutôt que de voir les possibilités.** Plutôt que de voir le point noir sur la feuille blanche, soyez la personne qui sera en mesure de voir qu'il y a une feuille blanche de possibilités et un seul «petit point noir» entre vous et la réalisation de votre grande idée. Soyez la personne qui construira sur les points forts et prometteurs de l'idée plutôt que sur le petit point noir à l'horizon.

7. **Faire l'erreur d'utiliser des mots qui mènent au cul-de-sac des résultats.** Considérez l'expression «impossible» comme un défi! Avant de vous lancer dans la réalisation d'un projet, changez littéralement votre vocabulaire; bannissez les mots suivants: défi, problème et obstacle. Remplacez ces mots par le mot «possibilité». Trop simple, me direz-vous? Pensez-y un instant. Si vous nagez dans l'eau, dans quoi nagez-vous? Dans l'eau n'est-ce pas? Si vous nagez dans un océan de problèmes, dans quoi nagez-vous? Dans des problèmes n'est-ce pas? Est-ce que ce serait donc possible que, si vous vous mettiez à nager dans une mer de possibilités, que vous nageriez alors dans des possibilités?
8. **Faire l'erreur de ne pas croire que notre attitude dans la vie peut faire toute la différence.** Nous ne choisissons pas de naître. Nous ne choisissons pas nos parents. Nous ne choisissons pas le pays dans lequel nous venons au monde ou les circonstances dans lesquelles nous serons élevés et éduqués par nos parents. La majorité des gens ne choisissent pas la date, l'heure et les circonstances de leur mort. Et malgré la panoplie d'événements marquants sur lesquels nous n'avons aucune emprise dans nos vies, nous choisissons tout de même la façon dont «nous» voulons vivre notre vie. Le véritable pouvoir des personnes qui réussissent ce qu'elles entreprennent se mesure surtout dans leur capacité à croire que leur attitude peut jouer un rôle déterminant dans la poursuite de leur destinée, et ce, en dépit des peurs, des rejets et des obstacles qu'elles devront affronter. Je suis d'avis que nous avons TOUJOURS le choix de notre attitude, peu importe les circonstances.

Enfin, j'espère que cette mauvaise herbe vous permettra de faire une bonne réflexion. Dans votre journal personnel, revisitez les huit mauvaises herbes du succès et posez-vous la question suivante: est-ce que j'ai tendance à faire cette erreur

dans mon quotidien ? Si oui, quels sont les engagements que je prendrai, envers moi-même, pour ne plus commettre ces erreurs qui se transforment en de mauvaises herbes dans le jardin de mes rêves ? Bref, faire un peu de sarclage pour faire plus de place aux fleurs de votre quotidien... car, après tout, il est quand même plus plaisant de regarder des fleurs que des mauvaises herbes. Et encore là, ce n'est qu'une question d'attitude. Qu'en pensez-vous ?



# Le voulez-vous vraiment ?

*«La pire tragédie au monde n'est pas la mort,  
mais plutôt de laisser mourir le potentiel  
qui nous habite alors que nous sommes encore vivant.»*

Norman COUSINS

Un jeune moine tibétain se rendit un jour à la rencontre d'un grand maître bouddhiste qui, semble-t-il, détenait le secret du bonheur. Une fois rendu sur les lieux, le jeune moine demanda alors s'il était possible de rencontrer le grand maître. Le grand maître accepta de le rencontrer. «Je suis ici pour connaître le secret du bonheur, ô, grand maître», s'exclama le jeune moine. Le grand maître le regarda avec un sourire paisible et sincère, mais sans pour autant répondre à sa question. Le même scénario se répéta chaque jour durant trois jours et le jeune moine commençait à perdre patience. Le quatrième jour, il décida à nouveau de poser la question au grand maître et se dit que, s'il n'avait toujours pas de réponse à sa question, il rentrerait chez lui. Il se présenta donc devant le grand maître et lui demanda : «Quel est le secret du bonheur, ô, grand maître ? Vous avez ignoré toutes mes questions jusqu'à présent. Pourriez-vous me répondre s'il vous plaît ?» Le grand maître prit une pause et répondit : «Puisque tu veux tellement le connaître, je vais te le révéler.»

Le grand maître amena le jeune moine devant un seau d'eau et lui demanda de regarder dans le sceau pour y voir le secret du bonheur. « Que vois-tu ? », demanda le grand maître. « C'est comme un miroir. Je m'y vois moi-même, je vois mon image, ô, grand maître. » Alors que le jeune moine réfléchissait et absorbait tranquillement la sagesse de cet enseignement, le grand maître agrippa le jeune moine par les cheveux et lui plongea la tête sous l'eau pendant un peu plus d'une minute. À force de se débattre, le jeune moine finit par se libérer et sortit la tête en panique. « Pourquoi avez-vous fait cela, grand maître ? Avez-vous soudainement perdu la tête ? » Le grand maître prit une pause et demanda calmement au jeune moine : « Que voulais-tu plus que tout lorsque tu étais sous l'eau ? » « De l'air, je voulais de l'air bien sûr ! » « Jusqu'à quel point voulais-tu de l'air ? », demanda le grand maître. « Plus que tout, comme si ma vie en dépendait », répondit le jeune moine. Le grand maître ajouta : « La journée où tu vivras chacune de tes journées comme si ta vie en dépendait est la journée où tu vivras ta vie, habité par le secret du bonheur. Et la seule personne responsable de prendre cette décision est la personne que tu as vue dans le reflet de l'eau avant de t'y faire plonger la tête ! »

J'adore cette histoire ! Je la porte toujours près de mon cœur lorsque j'entame un projet ou lorsque je me bute à des obstacles en cours de réalisation d'un projet. Quelles sont vos intentions réelles par rapport à votre destinée, vos engagements, vos projets et votre quotidien ?

Voici donc mes trois tulipes de réflexion sur la puissance de la persévérance. J'espère que cette réflexion sèmera en vous le goût d'aller un peu plus loin dans la poursuite d'un projet qui vous est précieux.

1. **Qui a dit que vous ne pouviez pas ?** C'est impossible, il n'y a pas de marché, trop jeune, trop vieux, pas assez d'expérience, etc. Qui a dit que vous ne pouviez pas ? Votre père, votre mère, un patron, un dirigeant, un

enseignant, un banquier, etc. Dites-vous bien une chose : aucune personne au monde ne devrait pouvoir vous dire que quelque chose est impossible quand on parle de la réalisation de soi. Il y a des gens sans jambes qui ont escaladé le mont Everest, des gens qui étaient destinés à l'échec, selon tout le monde, et qui sont devenus le sujet de grandes histoires à succès, il y a des pauvres qui sont devenus millionnaires, il y a des malades qui n'avaient aucune chance de survivre et qui sont aujourd'hui vivants, etc. Et vous, qui a dit que vous ne pouviez pas et qu'est-ce qui vous retient aujourd'hui ?

2. **Vous êtes le miroir de votre persévérance face à la vie.** Mon passage préféré de l'histoire du jeune moine tibétain est de loin le suivant : Le grand maître amena le jeune moine devant un seau d'eau et lui demanda de regarder dans le sceau pour y voir le secret du bonheur. « Que vois-tu ? », demanda le grand maître. « C'est comme un miroir. Je m'y vois moi-même, je vois mon image, ô, grand maître. » Et vous, que visualisez-vous quand vous regardez dans le miroir de votre persévérance ?
3. **Ainsi va la vie.** Je ne mesure pas le succès d'un individu dans sa réalisation finale, mais bien dans sa capacité à continuer de se réaliser, et ce, peu importe les résultats ou les obstacles. La vie est une aventure exceptionnelle et il n'en revient qu'à nous d'en saisir chaque instant, que ce soit dans la victoire ou la défaite.

Enfin, j'espère que ces tulipes de réflexion vous permettront de faire germer l'envie de vous surpasser un peu plus longtemps dans la poursuite d'un projet qui vous est précieux. Et pour ceux qui n'ont pas aimé cet extrait du livre, j'appliquerai ma troisième tulipe de réflexion pour mettre un baume sur cet obstacle que la vie me présente...





# L'ADN de votre succès

*«La possession la plus importante qu'il soit est notre vie...  
et même là, il ne s'agit que d'un prêt!»*

BUDDHA

**C**haque année, je reçois des tonnes de courriels sur les différentes stratégies nécessaires pour mener à terme des résolutions du Nouvel An. Et chaque année, je ne parle jamais de l'importance d'avoir de belles résolutions avec un super plan infailible accompagné de belles actions, même si ce sont des éléments hyper importants dans la mise en œuvre d'un projet. Ma raison pour ne pas traiter de ce sujet sous cet angle est fort simple : ce ne sera jamais la qualité de votre plan – ni la qualité de vos résolutions – qui fera en sorte que vous aurez un décollage exceptionnel en début d'année comme dans la vie.

Que vous soyez un citoyen engagé, un top vendeur, un dirigeant, un *leader* communautaire, un enseignant, un père ou une mère, un employé ou un entrepreneur, voici trois tulipes de réflexion à garder en tête lorsque vous faites face à de nouveaux défis, de nouvelles visées ou de nouveaux rêves. Pour mieux vous en rappeler en cours de route, j'ai baptisé ces trois tulipes de réflexion «l'ADN de votre succès» :

- 1) **Aller au-delà du plateau** ;
- 2) **Décoller en toute logique** ;
- 3) **Naufrage en vue** : maintenez le cap !

1. **Aller au-delà du plateau** : Lorsque l'on se lance dans un nouveau projet ou que l'on est à la poursuite d'un nouvel objectif, il est tout à fait normal de frapper rapidement un plateau. C'est le moment où la majorité des gens abandonnent leurs résolutions ou leurs objectifs, soit trois à quatre semaines après la mise en œuvre de leur plan. Toute personne qui a déjà pratiqué un sport, jouer d'un instrument de musique, suivi une diète, suivi un programme de conditionnement physique ou même implanté un changement au sein d'une organisation a frappé un moment ou un autre ce fameux plateau. Soyez conscient de l'existence de ce plateau. Je le répète, la majorité des gens perdent la quasi-totalité de leur momentum dès qu'ils ne voient plus de résultats concrets associés à leurs efforts et ils abandonnent. Ne soyez pas un «junkie» des résultats rapides et éphémères. Les gens qui atteignent leurs objectifs savent très bien qu'en redoublant d'ardeur ou même en maintenant la cadence pendant ce plateau, ils récolteront de grands résultats, des résultats durables bien sûr. Repensez immédiatement à vos objectifs ou résolutions et soyez prêt à aller au-delà du plateau, il frappera tôt ou tard à vos portes ! Comment réagirez-vous ?
2. **Décoller en toute logique** : J'aime toujours comparer le début d'une nouvelle aventure avec le spectaculaire décollage d'une navette spatiale. En effet, il est prouvé par les spécialistes de la NASA qu'une navette spatiale qui décolle consommera environ 85 % de son carburant au décollage, soit dans les deux premières minutes de son envolée. Vous avez bien lu, 85 % au départ seulement ! Et cette énorme consommation de carburant au décollage ne

permettra de franchir que seulement 1/12 de la distance à parcourir.

À l'instar d'une navette, je sais que vous n'êtes pas une structure de 15 étages qui pèse 4.5 millions de livres et qui aspire à parcourir une distance de plus de 200 milles, mais le décollage de vos projets est exactement identique à celui de cette navette.

Si l'on poursuit l'analogie, les astronautes nous démontrent que la vue est exceptionnelle une fois l'objectif atteint, et que la dépense d'énergie, la persévérance et la patience du départ en auront bien valu la chandelle.

- 3. Naufrage en vue: maintenez le cap!** Voici quelques éléments auxquels je crois fermement. Vous n'atteindrez peut-être pas les résultats visés aussi rapidement que souhaité, vous aurez des gens qui seront peut-être méprisants face à vos objectifs, vous aurez peut-être peur d'échouer, vous vous sentirez peut-être seul, vous vous remettrez peut-être en question, vous douterez, vous hésiterez, vous diminuerez peut-être la cadence pour un bout de temps, vous sauterez peut-être quelques jours de votre nouvelle diète, vous manquerez peut-être quelques sessions d'entraînements lors de votre nouveau programme d'exercice... Et puis après? Ainsi soit-il!

Aucun des éléments mentionnés et des émotions énumérées ci-haut ne représente une raison pour abandonner, remettre à plus tard, trouver des excuses, s'apitoyer sur son sort, laisser aller, ou je ne sais quoi d'autre. La navigation qui nous mène au port de nos rêves les plus grands ne se pratique presque jamais en eaux douces.

Toutes ces émotions sont un signe que la navette consomme votre carburant et que vous êtes en route vers l'atteinte de vos objectifs, si vous maintenez le cap, bien sûr!

Donc, lorsque vous aurez envie d'abandonner, n'oubliez pas d'imprégner votre cœur et votre courage avec l'empreinte digitale la plus importante qu'il soit : « l'ADN du succès », votre succès.

# Affrontez votre Goliath

*«La peur est la seule chose qui peut empêcher  
une personne de réaliser ses rêves.»*

Paulo CÆHLO, *L'Alchimiste*

**L**a légende biblique de David et Goliath relate, à mon avis, l'une des plus belles analogies sur le pouvoir et les bénéfices d'affronter ses peurs, son stress ou ses anxiétés les plus grandes. Goliath était un géant du peuple philistin, peuple qui régnait à l'époque. David, lui, était un jeune berger du peuple de Saül, peuple qui était soumis à l'oppression et à l'esclavage depuis toujours.

Un jour de bataille entre les deux peuples, le géant philistin, Goliath, annonça avec confiance : «Si un guerrier du peuple Saül est assez fort pour m'affronter et me battre, nous serons vos esclaves. Par contre, si je suis plus fort que lui et que je le bats, vous serez nos esclaves et vous nous servirez à tout jamais.» Lorsque les citoyens du peuple de Saül entendirent les paroles du géant, ils furent tous écrasés de terreur à l'exception du jeune berger David.

David savait fort bien que son peuple, en refusant d'affronter le géant Goliath, n'aurait jamais aucune chance d'être libéré de l'oppression et de l'esclavage.

Armé d'un lance-pierres, de son imagination et d'une grande audace, David se rendit avec courage affronter le géant Goliath, qui faisait quatre fois sa grandeur. La légende raconte qu'il frappa le géant d'une seule pierre entre les deux yeux et remporta le duel qui libérait par le fait même son peuple.

Pourquoi cette légende est l'une des plus belles analogies sur le pouvoir d'affronter ses peurs les plus grandes ? Parce que David a accepté d'affronter Goliath dans le simple but d'éveiller le géant qui sommeillait en lui-même. À l'intérieur de chacun d'entre nous se retrouvent un David et un Goliath. Plusieurs personnes n'ont pas de succès dans la vie parce qu'ils se mettent à courir chaque fois qu'ils se retrouvent devant leur Goliath. Sans Goliath, David ne serait jamais devenu un «géant intérieur», un géant que nous avons tous à l'intérieur de nous.

## **QUI EST VOTRE GÉANT À VOUS ?**

Prendre la parole en public, postuler pour un nouvel emploi, changer d'emploi, demander une augmentation, vivre dans la solitude, mettre fin à une relation qui ne mène nulle part, vieillir, vous lancer en affaires, sortir de votre zone de confort face à un rêve que vous caressez depuis trop longtemps déjà, voilà autant de géants...

Tout le monde a un Goliath dans sa vie, et il en revient à chacun de nous de l'affronter ou non.

Le problème, avec les Goliath de ce monde – soit vos peurs, vos anxiétés ou votre stress –, c'est que rien ne se produira si vous ne les affrontez pas. Au contraire, ils ne feront que grandir en vous et viendront peu à peu emprisonner votre quotidien.

Voici donc quatre tulipes de réflexion pour vous aider à faire fleurir le courage d'affronter votre Goliath au quotidien.

1. **N'éclipsez pas vos rêves et votre quotidien.** C'est exactement le même principe qu'une éclipse solaire. Peu importe votre âge et votre statut, vous avez des projets, des défis, des rêves et des passions que vous voudriez réaliser. Dans l'analogie de l'éclipse, tous ces éléments sont représentés par le soleil. Ils représentent les possibilités qui vous permettront de briller avec équilibre dans toutes les sphères de votre vie. En refusant, en retardant, ou en évitant d'affronter ces défis, ce sont vos peurs qui viendront tranquillement éclipser le soleil de vos possibilités.
2. **Connaissez vos peurs, ressentez-les et foncez quand même.** L'émotion de la peur (du stress ou de l'anxiété) peut s'avérer être une très grande source de motivation. Elle déclenchera en vous l'adrénaline nécessaire pour briller dans le feu de l'action. Que ce soit avant d'appeler un client important, de faire une présentation d'affaires, de parler en public, de livrer une performance sur scène, de donner une entrevue devant les médias, de vous affirmer dans un contexte dans lequel vous n'êtes pas à l'aise, sachez reconnaître cette émotion en vous, ressentez là et lancez-vous !
3. **Le meilleur moyen d'apprivoiser sa peur est de l'affronter.** « Relevez les défis qui vous effraient le plus et continuez ainsi... c'est le moyen le plus sûr et le plus rapide qui a été découvert pour conquérir ses peurs. - Dale Carnegie. » Vous avez probablement déjà vu le genre de dessins animés où les personnages sont tous effrayés parce qu'ils aperçoivent soudainement une grosse ombre sur le mur devant eux. Ils s'imaginent que c'est sans doute un monstre énorme. Et en approchant de l'ombre géante, il réalise qu'il ne s'agissait que d'un petit chaton qui avait pourtant la stature d'un géant sur le mur... Remarquez, la prochaine fois que vous verrez votre ombre sur un mur : plus vous êtes éloigné, plus l'ombre est grosse. Et



plus vous vous rapprochez, plus l'ombre rapetisse. C'est la même chose avec la peur : plus on s'en éloigne en l'évitant, plus elle grossit.

- 4. Affronter ses peurs est beaucoup moins effrayant que de vivre avec les sentiments d'oppression et d'esclavage intérieur qui vous habite face à l'inaction.** Rappelez-vous cette phrase : « La mort ne vous tuera qu'une seule fois. Vos peurs, elles, vous tueront jour après jour après jour, si vous ne les affrontez pas. » Libérez-vous ! La bonne nouvelle, c'est que, peu à peu, à force d'affronter ces défis qui vous effraient, vous en viendrez à mieux maîtriser cette émotion lors de moments opportuns. La conséquence de cet acte de bravoure face à vous-mêmes aura un effet hautement bénéfique au niveau de votre confiance. La mauvaise nouvelle, c'est que, dès que vous vous lancerez à la conquête d'un nouveau défi, la peur frappera de nouveau à votre porte. Amusez-vous !

Si vous n'agissez pas avec courage et conviction face à ces obstacles, votre intérieur sera soumis à l'oppression et à l'esclavage pour le reste de vos jours, comme dans la légende de David et Goliath. Prenez quelques instants pour analyser vos peurs dans votre journal personnel. Qui en vous dit non à vos plus grands rêves ? Avant de vous y affaïrer, voici, avec l'histoire suivante, un petit boni pour nourrir vos réflexions sur la magie d'affronter vos peurs :

Avez-vous déjà entendu parler du grand magicien Houdini ? Il fut un grand pionnier dans le monde de la magie. Il était entre autres reconnu pour avoir l'habileté de s'échapper des endroits les plus inimaginables au monde (cellules de prison, coffres enchaînés, chemises de force, etc.). Aujourd'hui, Houdini est une grande inspiration pour tous les grands magiciens du monde.

Un jour, les résidents d'une petite ville européenne décidèrent de lancer un défi au grand Houdini. Ils avaient donc

conçu une cellule à toute épreuve d'où il serait impossible pour Houdini de s'échapper.

Houdini accepta le défi et le grand jour arriva. Les gardes et les serruriers de la ville amenèrent Houdini dans la cellule, fermèrent la porte de métal et prirent bien soin de mettre le cadenas de façon particulière.

Une fois laissé seul, Houdini sortit une petite épingle de métal, la même qu'il utilisait toujours pour ouvrir les serrures. Pendant deux heures consécutives, il essaya d'ouvrir le cadenas avec sa petite épingle de métal, mais en vain. Fatigué et frustré de ne pas être capable d'ouvrir ce cadenas, Houdini s'assit devant la porte de métal et s'y adossa, question de réfléchir à sa stratégie. À sa grande surprise, la porte s'ouvrit au moment même où il s'appuya contre elle. Les gardes et les serruriers n'avaient jamais barré la porte. Ils avaient barré le cadenas truqué, qui, lui, n'était même pas relié à la porte de métal !

Houdini a simplement cru, comme à l'habitude, que la porte était barrée. Ce fut le défi le plus difficile que Houdini a dû relever au cours de sa carrière de magicien. Magique, n'est-ce pas ?

C'est exactement la même chose lorsque vous affrontez vos peurs. Pendant des années, des mois ou des heures, vous vous êtes concentré sur le cadenas qui emprisonne vos peurs, alors que, très souvent, il ne suffit que de pousser contre la porte et d'en sortir.



# N'essayez pas d'attraper le vent

*«N'est-ce pas intéressant de constater que les deux  
plus grandes puissances au monde, l'eau et le vent,  
n'ont pas de muscles et ne courent jamais après rien ?»*

OSHO

18 h 30, dans la ville de Varanasi, au nord-est de l'Inde. C'est une fin de journée exceptionnelle alors que le soleil fait tranquillement son lit aux abords de ce gigantesque fleuve mystique qui traverse l'Inde, le Gange.

Je suis assis avec mon mentor et compagnon de voyage, Michel, et nous sommes en train de planifier nos prochaines journées avec le guide de voyage *Lonely Planet* : quels restaurants sont recommandés, quelles expéditions, expériences ou visites devrions-nous faire dans cette ville, etc.

En fait, nous sommes en train de planifier notre expérience.

À quelques pieds de nous se trouve un Saddhu, qui médite paisiblement. Les Saddhus sont dits des êtres très spirituels. Ils abandonnent toute forme de vie matérielle pour s'offrir

à leur Dieu et réfléchir au sens de la vie afin d'atteindre la « lumière intérieure », la libération des choses terrestres et la connaissance de l'absolu.

Vêtu d'une soutane blanche et de simples sandales, cet homme, arborant une magnifique grande barbe blanche, semblait habité par une grande paix intérieure et affichait différentes couleurs au visage en guise de rituel.

Pendant que nous sommes toujours absorbés par la planification de notre séjour, le Saddhu décide soudainement de sortir de sa transe et de m'interpeller: « Excuse-moi ! », dit-il en anglais avec un fort accent indien. Je lui répondis donc: « Oui, qu'est-ce que je peux faire pour vous aider ? »

Et il me dit: « Est-ce que tu peux attraper le vent ? »

Je dois vous avouer que c'était la première fois qu'on me posait la question...

Je lui répondis donc: « Pardon ? » Et il me répéta la question de nouveau: « Est-ce que tu peux attraper le vent ? »

« Pas vraiment, non », lui répondis-je sur un ton un peu adolescent en crise, du genre...pas rapport !

Et il enchaîna d'une voix profonde et avec un regard hypnotiseur: « J'en déduis donc qu'il ne te reste plus qu'à le ressentir et à l'écouter, qui sont en fait les deux seules choses que l'on peut faire lorsque l'on fait face à la force du vent. »

Il prit alors une longue pause, comme pour peser chacun de ses mots avant de terminer sa phrase, et ajouta: « Et ainsi est la vie. N'oublie pas de prendre le temps de la ressentir et de l'écouter, car elle ne s'attrape pas ! »

Wow ! On m'avait rarement livré une si puissante leçon de vie teintée d'une telle poésie et d'une telle philosophie. J'étais en train d'essayer d'attraper la vie alors que, très souvent, il ne suffit que de la ressentir et d'être à son écoute.

Dans notre réalité, cette philosophie de vie pourrait se traduire par ce que certains appellent le principe de vivre dans le moment présent. Beau concept, mais pas toujours évident à appliquer dans une société où les rôles, les tâches, les responsabilités, les besoins et les désirs semblent nous garder dans un état d'esprit de marathonnier, habité par le sentiment qu'il ne franchira jamais le fil d'arrivée du marathon de la vie.

Voici donc mes trois tulipes de réflexion pour semer en vous l'art de ressentir et d'écouter le vent, la vie, plutôt que de tenter de les attraper.

- 1. Respirez profondément.** Je suis sérieux. Faites-en l'exercice juste pour voir. Détendez-vous et assoyez-vous paisiblement pour 30 secondes. Maintenant, prenez une grande respiration profonde en inspirant à pleine capacité, et expirez doucement et consciemment. Répétez ce petit exercice à trois reprises. Incroyable, n'est-ce pas, la paix, le bien-être et l'énergie que peuvent procurer de bonnes respirations ? En fait, de plus en plus d'études démontrent que nous respirons très mal et très peu en cours de journée. Quand la soupe chaude se fait sentir, quand les situations stressantes se présentent ou simplement quand vous voulez vous offrir un cadeau de la vie, prenez deux minutes pour répéter ce rituel respiratoire et vous m'en donnerez des nouvelles.
- 2. Méfiez-vous du syndrome du canard.** Tout comme des canards à la surface de l'eau, certaines personnes dégagent un air calme et en contrôle, flottant de façon élégante d'un endroit à un autre et d'un défi à un autre. Mais comme un canard, en dessous de l'eau la réalité est tout à fait différente. Les petites pattes se font aller et, comme on dit : « Ça pédale en tabarouette ! » Question de bien imager mon propos, disons simplement que plusieurs personnes ont le hamster intellectuel qui est

constamment en train de courir après des solutions et des stratégies pour escalader l'échelle du succès. Croyez-moi, cette échelle n'existe pas. Vous l'escaladerez toute votre vie pour réaliser qu'elle était appuyée sur le mauvais mur. Savourez plutôt tous les petits instants que nous prenons trop souvent pour acquis : un doux baiser, une lettre d'amour, des moments magiques avec vos enfants, un conseil à un ami dans le besoin, un sourire, un coucher de soleil, une pleine lune, les étoiles, un bon repas entre amis, un feu de foyer, une bonne bouteille de vin, une marche en forêt, dire merci, etc.

- 3. Prenez le temps.** Ça peut sembler simple, mais, pour vivre dans le moment présent de nos jours, il faut en prendre le temps. Ironique un peu, n'est-ce pas ? Prendre le temps de prendre le temps. Mais la vie est devenue si rapide qu'il n'en revient qu'à nous de prendre le temps de ralentir un peu et de cesser de vouloir attraper le vent. Voici quatre temps d'arrêt que j'aime bien faire pour me permettre de ressentir et d'être à l'écoute de l'aventure de la vie. Prendre le temps de prier pour les autres, c'est le plus grand pouvoir de compassion ; prendre le temps d'aimer et d'être aimé, c'est un privilège qui nous est accordé ; prendre le temps d'être au service d'une cause plus grande que notre propre personne, c'est le chemin du bonheur ; et, enfin, prendre le temps de rire, c'est la musique de notre esprit qui résonne dans le cœur de notre entourage.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront de faire fleurir en vous ne serait-ce qu'un temps d'arrêt en ce monde. Si vous n'avez pas le temps de réfléchir aux trois tulipes, au moins faites-vous un cadeau : respirez !

# Les yeux du cœur...

*« On ne voit bien qu'avec le cœur.  
L'essentiel est invisible à nos yeux. »*

Saint-Antoine D'EXUPÉRY

C'est une histoire pas comme les autres. Elle s'est déroulée un jeudi soir. C'est l'histoire de Philippe, Mélanie, Nathalie, Marie-France, Guillaume et 30 autres jeunes courageux qui, tous les jours, doivent faire le choix de voir la vie avec les yeux du cœur.

On m'avait demandé de prononcer une conférence devant des jeunes vivant avec différents handicaps visuels. J'étais assez nerveux à l'idée de parler pour la première fois de ma vie devant des personnes qui ne me verraient pas du tout ou presque.

Je commence donc ma conférence et j'enchaîne avec ma meilleure histoire sur l'adversité. Guillaume, âgé d'environ dix ans, aux prises avec de graves problèmes de vision, lève sa main : « Cet été, je faisais de la bicyclette et j'ai fait un accident quand mes freins m'ont lâché. Des personnes autour de moi m'ont dit que je ne ferais plus jamais de bicyclette. Trois jours après mon accident, j'étais déjà de retour sur ma bicyclette. »



Les autres participants applaudissent. Philippe, environ 16 ans, lève sa main. «Moi, je n'ai jamais rien vu de ma vie. Je n'ai jamais vu de couleurs, je n'ai jamais vu de formes, de soleil, rien. Mes parents ont divorcé quand j'étais jeune et tout le monde se moquait de moi au primaire. Je ne voyais rien et je ne comprenais pas pourquoi ça m'arrivait. Je n'ai pas eu une vie facile, mais, si j'avais une chose à dire, c'est qu'il ne faut jamais écouter les jugements des autres qui sont parfois difficiles. Aujourd'hui, je joue de la musique et j'ai des amis qui me comprennent et m'acceptent comme je suis.»

Les autres participants applaudissent. Cinq autres jeunes lèvent alors la main. Moi, j'ai la gorge serrée et la larme à l'œil.

«À ma naissance, j'étais censé être «un légume». J'étais supposé ne jamais pouvoir lire, ne jamais pouvoir parler et encore moins réussir dans la vie et à l'école. En 2000, j'ai obtenu mon diplôme de l'école secondaire en même temps que tout le monde, je reste avec mon chum en appartement et il ne me reste plus qu'à me trouver un emploi.»

Sur ces mots, d'autres témoignages s'enchaînent.

«Ce n'est pas toujours *about* les grandes choses», ajoute Mélanie. «Moi, avant Noël, j'ai subi une grave opération et je ne pouvais même plus bouger mon bras gauche. So, j'ai commencé par essayer de bouger ma main. J'avais beaucoup de douleur, mais j'ai réussi quand même. Maintenant, je peux bouger mon bras au complet et tout ça a commencé avec une petite victoire avec ma main.»

Une autre participante ajoute aussi son grain de sel.

«Moi, quand je suis arrivée au collège, j'ai demandé à plusieurs reprises à mes enseignants si c'était possible de faire grossir les textes des notes de cours pour que je puisse les lire. Ils ont toujours refusé de le faire, me répondant que c'était trop demandant. Et pourtant, ça aurait vraiment facilité

ma vie. J'ai donc moi-même fait grossir les textes de toutes mes notes de cours et, à la fin de mon collège, j'étais à deux points seulement de graduer avec honneur. Je ne me suis pas laissée arrêter par l'obstacle des personnes qui ne voulaient pas m'aider et j'en suis fière.»

Et, pour le reste de la présentation, cette valse de témoignages est venue bercer les participants telle une balade d'espoir. C'est un peu comme si je venais de livrer une conférence en silence et que mon audience s'était elle-même élevée au statut de héros. Quelle beauté!

Moi qui étais intimidé à l'idée de les rencontrer parce qu'ils n'allaient pas me voir et, en fait, ces jeunes voyaient très bien. Ils voyaient l'essentiel.

Une de mes phrases préférées dans l'œuvre du *Petit Prince* est la suivante: «On ne voit bien qu'avec les yeux du cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.» J'ai toujours aimé cette phrase, mais je réalise que je n'en avais jamais compris l'essence. Vraiment! C'est beaucoup plus facile de comprendre la poésie et le sens figuré de cette philosophie que d'en saisir le sens réel.

C'est probablement la conférence où j'aurai utilisé le moins de mots de toute ma vie, et c'est probablement celle qui m'aura fait le plus grandir intérieurement.

Quelle richesse, quelle beauté et quelle authenticité que celle de faire le choix de regarder la vie avec les yeux du cœur!

À la fin de la présentation, les moniteurs me disent que Philippe, le jeune homme qui n'a jamais vu de sa vie, avait un cadeau pour moi.

Philippe, tambour à la main, s'est avancé seul devant le groupe et s'est mis à chanter la merveilleuse chanson *Dégénération* du groupe québécois *Mes aïeux*.

C'était si beau ! J'en avais les larmes aux yeux. Je venais de me faire livrer tout une session sur « Comment voir la vie avec les yeux du cœur 101 ».

Merci de m'avoir appris le sens de cette merveilleuse phrase du *Petit Prince* : « On ne voit bien qu'avec les yeux du cœur. L'essentiel est invisible à nos yeux. »

Ces jeunes le font tous les jours. Pourquoi pas nous ?

Vous avez remarqué que ce texte n'est pas accompagné de mes tulipes de réflexion et de commentaires habituels ? La raison est simple. Ces jeunes champions de la vie m'ont rappelé qu'une tulipe, tout comme regarder une personne avec les yeux du cœur, ça se fait parfois dans le silence. Bonne réflexion.

Martin Latulippe, ancien aveugle de la vie

# Une vision de chanJement<sup>md</sup> ?

*« Apprenez à être heureux avec ce que vous avez  
tout en poursuivant ce que vous voulez. »*

Jim ROHN

L'autre soir, je regardais à la télévision une partie du débat en Chambre entre nos deux principaux partis politiques au Canada, soit les conservateurs et les libéraux. Mes amis, je tenterai de vous épargner les détails, mais disons que c'était un véritable désastre. J'avais l'impression d'écouter une émission de télé réalité dans laquelle celui qui insulte, critique, rabaisse les idées des autres, lève le ton de façon démesurée et pointe du doigt les autres pour les malheurs du monde remporte la partie.

Face à ce véritable cirque, une seule question habitait mon esprit : Quel modèle nos élus sont-ils en train de projeter dans la société en termes de *leadership*, tant dans les sphères provinciales que fédérales ?

Cette question sans réponse m'amena à faire un triste constat. Sans vouloir teinter ma chronique de cynisme, force est de constater que nous vivons de plus en plus dans une

société où nos politiciens et *leaders* sont passés maîtres dans l'art de blâmer les autres pour les malheurs de ce monde, pour les pertes d'emplois ou les fermetures d'usines. Et nul besoin d'être un politicien pour se prêter à l'exercice de développer cette mauvaise habitude. D'autres personnes, elles, blâment leur patron pour le stress qui les envahi, leurs parents pour ne pas avoir agi de telle ou telle façon à un moment donné de leur existence, et, en dernier recours le chien, le chat et le poisson rouge pour le désordre qui règne dans leur foyer...

Dans les manifestations pour le «changement», il n'est pas rare d'entendre: «Le gouvernement nous doit ça. Le gouvernement ne fait rien pour nous. Les dirigeants nous avaient pourtant promis que notre emploi était assuré, nous ne voulons pas perdre nos acquis.» Ce type de victimisation est à la source d'une hémorragie de *leaders* et de citoyens qui croient que le monde leur doit quelque chose, que le changement vient d'abord des autres.

À mon humble avis, le seul et unique moyen de venir outiller les *leaders* d'aujourd'hui et de demain à se doter d'une réelle vision serait à l'aide d'une philosophie qui se résume ainsi: «chanJEment». Le simple fait de réaliser que le mot changement a été mal écrit serait tout un exercice de *leadership* dans notre belle société. Ce mot, à lui seul, se veut un humble et urgent rappel pour n'importe quel *leader* qui a réellement soif d'un monde meilleur. Il signifie ce qui suit: «chanJEment: Si JE ne change pas la situation, à qui est-ce que je mens? À JE!»

Sérieusement, à quand remonte la dernière fois où vous avez entendu un politicien dire que le budget du parti au pouvoir était bon? À quand remonte la dernière fois où vous avez entendu un politicien féliciter et valoriser l'idée d'un collègue adverse? À quand remonte la dernière fois où vous avez entendu un politicien avouer qu'il avait commis une erreur ou que c'était de sa faute? Pourtant, ce sont toutes

des qualités que possèdent les grands chefs : l'humilité, le respect, le renforcement positif, l'entraide, la valorisation de son prochain, la collaboration, la communication respectueuse, etc. Dieu sait que ce ne sont pas ces qualités qui sont mises de l'avant en Chambre quand vient le moment de débattre de l'avenir de notre société.

John F. Kennedy a dit un jour : « Ne vous demandez pas ce que votre pays peut faire pour vous, demandez-vous plutôt ce que vous pouvez faire pour votre pays. » Voilà, à mon avis, la vraie vision du chanJEmment. Qu'est-ce que nous, les citoyens, ou même les *leaders*, sommes prêts à faire pour « nous-mêmes », pour notre province, notre planète, voire même notre région, etc. C'est à mon avis la vraie question et le vrai message avec lesquels les leaders d'aujourd'hui viendront outiller les individus pour qu'ils aient une vision, une voix et un goût au vrai chanJEmment...

Voici donc trois tulipes de réflexion pour semer en vous le goût d'une vraie vision de chanJEmment, une vision dans laquelle vous êtes directement impliqué dans la création de votre quotidien.

1. **Ne soyez pas l'arroseur arrosé.** Il est si facile de critiquer notre prochain plutôt que d'avoir l'humilité de se demander : qu'est-ce que JE peux faire pour changer la situation ? Et si je ne fais rien, à qui est-ce que je mens ? À JE ! Petit test rapide : existe-t-il un sujet duquel vous avez parfois tendance à vous plaindre ? Si oui, je suis convaincu que cette situation ne s'est pas améliorée au cours des dernières semaines. Soyez de ceux qui arrosent des solutions et non des problèmes.
2. **Soyez le changement.** Imaginez pour un instant que nous vivrions dans un monde où les gens deviendraient le changement plutôt que de le commander. Plutôt que de critiquer Kyoto, pourquoi ne serions-nous pas tous responsables pour notre environnement ? Plutôt que de

critiquer le gouvernement pour l'obésité chez nos jeunes, pourquoi nous, les parents, ne deviendrions-nous pas des modèles de santé ? Plutôt que de critiquer le système d'éducation, pourquoi ne pas prendre la responsabilité de faire des leçons tous les soirs avec nos enfants et de les accompagner dans cette richesse qu'est l'éducation ? Excusez-moi, il est vrai que parfois je peux être rêveur, mais Dieu que nous vivrions dans un monde encore plus beau ! Non ?

- 3. Si vous attendez après le changement, il ne viendra JAMAIS !** Certaines personnes attendent après le gouvernement, d'autres attendent après leur conjoint ou leur conjointe, etc. Prenez la décision de changer les choses que vos voulez changer dans votre vie dès maintenant. Pensez-y un instant : si le train du changement que vous attendez ne se présente jamais, vous vous retrouverez dans une ville qui se nomme «Nulle part» ! Faites le premier pas et n'attendez plus jamais après les autres pour changer vos conditions.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous mèneront à réfléchir un tant soit peu à ce merveilleux monde dans lequel nous vivrions si tout le monde adoptait une attitude et une vision de chanJEmment qui est, selon moi, la qualité ultime d'un *leader*. Bonne réflexion et bonne semaine.

Le défi de la semaine : Prenez le temps de dresser une liste dans votre journal personnel sur les domaines de votre vie où vous auriez peut-être intérêt à implanter de vrais chanJEmments.

# Célébrer quoi ?

*« Chaque journée sur Terre est un cadeau, n'attendez pas à demain pour le développer. »*

Martin LATULIPPE

**V**ous voulez commencer votre journée du bon pied seul ou en famille ? Oui, peut-être, vous ne le savez pas. Laissez-moi vous faire une petite proposition. Dans son incroyable chanson *Blessed*, le chanteur Brett Dennen exprime d'une façon des plus exceptionnelles et simplistes sur quoi l'essence de la vie devrait puiser toute son énergie et sa raison d'être : célébrer le fait d'être en vie.

Cliché ? Facile ? Démonstration d'une fausse réalité qui peut souvent s'avérer plus difficile qu'autre chose ? Accrochez votre jugement pour quelques minutes et suivez-moi.

Que vous ayez 5, 15, 25, 35, 45, 55 ans ou plus, peu importe ! Dirigez-vous à votre ordinateur et visitez le site [www.youtube.ca](http://www.youtube.ca). Dans l'espace pour inscrire votre recherche vidéo, inscrivez *Brett Dennen + Blessed*. Voici l'adresse exacte de ce que je vous invite à écouter :

<http://www.youtube.com/watch?v=w0l8f27jVUA>



Une fois que vous êtes arrivé à la destination virtuelle et que vous avez rondement monté le volume de votre ordinateur, levez-vous et appuyez sur *play*. Une fois la chanson démarrée, fermez les yeux et commencez à danser sur le rythme de cette petite chanson jusqu'à ce qu'elle se termine.

Mais surtout, je souhaite que vous écoutiez et entendiez cette chanson avec votre cœur.

*Blessed is this life, and I'm gonna celebrate being alive* est le refrain sur lequel cette petite chanson coquette repose.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous devriez célébrer le simple fait d'être en vie ?

Je pense à ma tante Nicole qui, il y a deux jours, s'est fait opérer avec succès pour un cancer. Notre famille est en période de célébration après des mois de tension et d'incertitude. Cette joie me rappelle que, durant toute cette épreuve, j'avais moi-même oublié de célébrer le simple fait d'être en vie. Pourquoi avoir attendu ?

Mon exemple vous semble extrême puisqu'il traite de la vie ou de la mort ? Et pourtant, pas besoin d'être dans une telle situation pour oublier de célébrer le simple fait d'être en vie.

Je pense à cette conférence à Bathurst que j'ai prononcée il y a quelques mois où, à la suite de celle-ci, le responsable de l'événement a inscrit sur ma fiche d'évaluation que ma conférence était très élémentaire et qu'on était dans le domaine du connu, que c'était assez faible. Ça m'a fait mal. D'autant plus que cette personne m'avait vu un an auparavant et qu'elle m'avait demandé de présenter la même conférence pour son événement ! Ça m'a fait mal. Je me suis concentré sur le commentaire de cette personne plutôt que de me rappeler l'importance de célébrer le simple fait d'être en vie, l'essentiel.

Et vous, vous arrive-t-il d'oublier de célébrer le simple fait d'être en vie ?

Les plus rationnels se demandent peut-être à quoi est-ce que ça sert. Réponse rapide : à rien du tout. Vous ne serez pas plus beau, plus bon ou plus intelligent, mais, personnellement, l'acte de célébrer la vie m'amène dans un état d'esprit dans lequel je suis à mon meilleur. Un état d'esprit qui me rappelle l'épreuve de ma tante Nicole, un état d'esprit qui me permet d'oublier le monsieur de Bathurst et de me concentrer sur la vie, l'aventure, l'essentiel.

Vous avez probablement tous un monsieur de Bathurst ou une tante Nicole dans vos vies qui viennent parfois vous faire perdre l'essence même de l'aventure de la VIE.

Voici donc cinq tulipes de réflexion pour faire fleurir votre goût de célébrer le simple fait d'être en vie quand les épreuves, grandes ou petites, frapperont aux portes de votre quotidien.

- 1. Détachez-vous du fruit de vos actions.** Seules l'intensité et l'intention de vos actions devraient vous servir à mesurer votre bien-être personnel. Aucun résultat extérieur ne devrait vous définir en tant que personne en phase de célébration de la vie.
- 2. Prenez du temps tous les jours pour faire des pauses célébration.** Arrêtez-vous, concentrez-vous et répétez-vous tous les jours ces deux phrases :

Tous les jours, je choisis de célébrer la vie et j'invite des énergies nouvelles à venir vers moi, je les accueille et j'en suis reconnaissant.

Mon talent et mes actions sont au service d'une cause plus grande que ma personne, car dans l'acte de contribution, aussi petit ou grand soit-il, je grandis intérieurement.

3. **Ainsi soit-il!** Vous affrontez un mauvais commentaire, une injustice, etc. Mettez votre ego au placard et acceptez tout ce qui vient à vous. Rien n'arrive pour rien.
4. **Émerveillez-vous face à la vie.** Évitez l'enlisement et la routine qui vous mèneront à être blasé de tout. Émerveillez-vous des petits succès et des petits moments de la vie, des créations artistiques, des forces de la nature et de la vie comme le font les enfants. Le moment présent et l'expérience que vous vivez aujourd'hui sont uniques et ne pourront jamais être répétés.
5. **Aidez votre prochain.** Cette stratégie comporte une très grande magie lorsque appliquée. Il ne faut pas s'enraciner dans la société égocentrique dans laquelle plusieurs s'enfoncent. Il faut s'ouvrir aux autres et contribuer à faire grandir notre prochain. C'est l'une des stratégies les plus gratifiantes qui vous permettra de célébrer le simple fait d'être en vie.

Enfin, un peu à l'image de mon monsieur de Bathurst, je regarde mes cinq tulipes de réflexion et je me dis que je suis dans le domaine du connu. Il avait raison après tout. Je suis un gars qui fait dans le domaine du connu et vous savez quoi, j'en suis fier.

Après tout, qui n'a jamais arrêté à une station d'essence pour demander son chemin à un jeune pompiste? Disons que, cette journée-là, vous deviez être bien heureux de compter sur un pompiste qui «connaissait» son chemin, n'est-ce pas?

Allez, bonne danse... *Blessed is this life, I'm gonna celebrate being alive...*

# **Le pouvoir intérieur : une question de « choix » et de « responsabilité » !**

*« Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur. »*

Albert CAMUS

**A** mon humble avis, le véritable pouvoir intérieur d'une personne se mesure dans sa capacité d'aller à la poursuite de l'inconnu, et ce, en dépit des peurs, des rejets et des obstacles qu'elle devra affronter.

Pour atteindre cet état d'esprit avec constance, la première stratégie, la plus difficile, consiste à prendre l'entière « responsabilité » de vos choix et des circonstances de la vie qui se présentent, jour après jour, sur l'autoroute de votre quotidien.

Habituellement, les gens ont beaucoup de difficulté avec cette première étape ! Car la première réaction de votre esprit, votre logique, sera : « Si je suis responsable, pourquoi voudrais-je créer ma réalité de la sorte ? » C'est pour cette raison que les gens enchaînent en lançant leurs responsabilités sur leur femme, leur mari, la société, le gouvernement,

leurs parents, leurs échecs, la malchance et Dieu, mais, une seule chose demeure toujours constante, soit celle de lancer la responsabilité à son prochain.

Ils diront : « Oui, mais, tu ne comprends pas ma situation. Moi, c'est pire. Tu ne connais pas mon patron. Mon collègue est un idiot. Ce n'est pas moi, c'est eux, etc. » Les gens développent ainsi une expertise très pointue à lancer leurs responsabilités aux autres.

En agissant ainsi, ils perdent le plus grand pouvoir qu'il soit : le pouvoir intérieur. Pourquoi ? Regardez bien attentivement le mot « responsabilité ». Il contient deux mots : « réponse » et « habilité ». Donc, la stratégie de prendre l'entière « responsabilité » de nos choix et des circonstances de la vie qui se présentent à nous consiste surtout en notre « habilité » à « répondre » à l'inconnu ! En lançant nos responsabilités aux autres, nous perdons ainsi tout espoir de développer la meilleure des « habiletés » à « répondre » à l'événement que nous devons affronter.

La deuxième stratégie consiste à choisir quel genre de relations vous voulez avoir, certes, avec votre famille, vos amis, vos collègues... mais aussi quel genre de relation voulez-vous entretenir avec l'argent, vos peurs, vos échecs, le succès, Dieu, etc.

Vous apprenez une mauvaise nouvelle : « La relation que vous déciderez d'avoir avec cet événement viendra former votre futur. » Vous perdez de l'argent, Dieu vous lance des défis imprévus : « La relation que vous déciderez d'avoir avec ces moments difficiles de votre vie viendra sculpter la fondation de votre destinée. »

Plus nous sommes en mesure de faire le choix de prendre l'entière responsabilité face aux défis de notre vie et de choisir quel genre de relations on veut avoir avec la vie, plus on devient les architectes de notre pouvoir intérieur.

Il m'a fallu plusieurs années avant de comprendre que le fait de prendre la décision de lancer ses responsabilités à gauche et à droite n'est, en réalité, que le résultat d'un triste constat, soit celui de renoncer au plus grand cadeau qui puisse exister sur Terre : le pouvoir intérieur !

Voici mes trois tulipes de réflexion pour faire fleurir votre pouvoir intérieur au quotidien :

- 1. Embrassez chaque crise, défi et obstacle de la vie comme une opportunité de vous transformer pour le mieux.** L'autre jour, je rencontre un de mes mentors, Jacques Ouellet, quelques heures avant un gros événement qu'il organisait, et il me dit : « J'ai une opportunité avec les gens qui devaient faire le son pour mon événement, ils ne sont pas encore arrivés. C'est une belle opportunité ! » Je lui réponds : « Tu veux dire que tu as un problème ? » Et il me répond : « Non, j'ai transformé mon langage pour être plus efficace. Les défis, les problèmes et les obstacles, j'appelle toujours ça des opportunités maintenant. » À partir d'aujourd'hui, essayez de remplacer les mots défis, problèmes et obstacles par le mot opportunité et vous m'en donnerez des nouvelles. Cette stratégie est magique, vous allez voir.
- 2. Apprivoisez la puissance de l'inconnu.** Pensez un instant à Christophe Colomb, lorsqu'il s'est lancé à l'aventure sur des eaux qui n'avaient jamais été naviguées auparavant. La peur guettait l'équipage à tout instant. Les vents et marées, les tempêtes et l'inconnu sont autant de facteurs incontrôlables dont Christophe Colomb a dû prendre l'entière responsabilité. Il a gardé le cap sur sa vision et son rêve qui était de se rendre jusqu'en Inde et d'y ramener des épices et de la soie. La triste nouvelle, c'est qu'il ne s'y est jamais rendu. Il s'est tout de même rendu jusqu'à la découverte de l'Amérique, ce qui n'est pas mal du tout ! Voilà un bel exemple de la puissance de garder et

cultiver son pouvoir intérieur face à l'inconnu. Peut-être que votre aventure ne vous mènera jamais à la destination finale souhaitée, mais que se passerait-il si votre aventure vous menait à découvrir «votre» Amérique à vous?

- 3. Faites le choix de changer votre focalisation.** Le docteur Wayne Dyer a dit un jour: «Changez la façon avec laquelle vous regardez les choses et les choses que vous regardez changeront.» Voici la façon de regarder les choses qu'ont la plupart des gens face à leur quotidien: «Je dois aller faire ça, il faut que j'assiste à telle chose, je dois travailler sur tel dossier, je dois aller à tel endroit, il faut bien que je travaille, il faut que je fasse telle et telle chose, etc.» Et si vous regardiez toutes ces choses comme des choix? «Je choisis d'aller faire ça, je choisis d'assister à cette rencontre, je choisis de travailler sur... etc.»

«Changez la façon avec laquelle vous regardez les choses et les choses que vous regardez changeront.»

J'espère que ces petites tulipes de réflexion vous aideront à faire fleurir votre pouvoir intérieur au quotidien. Vous vous dites peut-être: «Le simple fait d'appliquer ces petites stratégies dans ma vie ne peut pas avoir un si grand impact, voyons...» Petite question pour vous: Avez-vous déjà essayé de dormir dans votre chambre alors qu'une mouche survolait votre lit? Est-ce que la mouche avait un impact? Maintenant, il n'en revient qu'à vous d'agir.

# La lune et le soleil

*«Ce n'est pas la lumière qui manque à notre regard, c'est  
notre regard qui manque de lumière.»*

Gustave Thibon

**L**a lune demanda au soleil : «Comment trouves-tu la force de briller tous les jours ?»

La lune enchaîna en disant : «N'es-tu pas parfois tanné de voir les nuages bloquer tes efforts de briller au meilleur de tes capacités ? Encore pis, ne deviens-tu pas désillusionné d'avoir à céder ta place jour après jour à la noirceur qui n'apporte rien de bon en ce monde ?»

Le soleil regarda la lune d'un rayon sincère et lui répondit : «Je n'ai pas toutes les réponses à tes questions, mais une chose est certaine : sans la noirceur, je n'aurais jamais fait ta rencontre, ma chère lune !»

La lune sembla surprise de cette réponse.

Le soleil continua sa réflexion en dirigeant quelques rayons additionnels vers madame la lune.



«Comment ferions-nous pour savoir s'il fait soleil si nous ne connaissions jamais la noirceur?»

«Comment ferions-nous pour admirer un merveilleux ciel étoilé si, avant d'aller au lit, la nuit ne venait pas s'abriter de cette majestueuse couverture noire?»

«Comment se fait-il que les fleurs, les arbres et autres végétations doivent se frayer un chemin de la noirceur à la lumière avant de briller de leur vivant et récolter le fruit de leur croissance?»

«Tu vois, je ne peux pas être tanné ou désillusionné par les nuages ou la noirceur, ils me permettent de découvrir tant de merveilleux aspects de la vie.»

La lune était si triste, après avoir entendu réflexions du soleil!

«Que se passe-t-il?» demanda le soleil.

«Il y a des lunes que j'en veux à la noirceur. J'ai toujours trouvé qu'elle ne me permettait pas de briller sur le monde autant que je le voudrais et, là, tu viens de me faire comprendre que, sans elle, je n'existerais même pas et que je n'aurais probablement jamais connu mes amis les étoiles!»

Et vous, comment percevez-vous vos moments de noirceur? Êtes-vous un soleil ou une lune?

Vous sentez-vous parfois tanné ou désillusionné par les nuages du quotidien, tout en oubliant de regarder les merveilleux aspects de la vie qu'ils font ressortir?

Évidemment, cette petite histoire est fictive. Il s'agit d'une analogie déguisée en fable, mais, en réalité, elle comporte plusieurs pistes de réflexion réelle sur notre quotidien.

Voici donc mes trois tulipes de réflexion pour mettre un rayon de soleil dans vos moments sombres et ainsi faire fleurir la brillance qui vous habite.

- 1. Brillez aujourd’hui.** Qui est le plus brillant selon vous ? Le soleil, la lune ou les étoiles ? En réalité, et heureusement, je pense qu’ils ne se posent jamais la question. Et pourtant, jour après jour, ces astres brillent au meilleur de leur capacité sans se comparer au voisin ou sans devenir désillusionnés par les intempéries de la nature. Et vous, lorsque vous brillez au meilleur de vos capacités, quelles sont ces actions, ces pensées et ces émotions qui vous habitent ? Une fois les réponses identifiées, je vous souhaite de rayonner dès aujourd’hui de vos réponses, beau temps comme mauvais temps.
- 2. Qui sème un rayon récolte la croissance.** Le soleil, la lune et les étoiles ne demandent jamais rien à personne. Ils brillent au meilleur de leurs capacités. N’est-ce pas intéressant qu’en retour, les fleurs, les arbres, les humains et la vie aillent croître en leur direction, vers le haut ! N’avez-vous jamais réalisé qu’en prenant la décision de briller de vos plus beaux rayons, vous incitez les gens et la vie à peut-être croître en votre direction ?
- 3. Et que fait-on de la temporalité de la noirceur ?** Mon grand-père me disait toujours : « Demain, le soleil se lèvera quand même, mon petit gars, et c’est ça qui compte ! » À cette époque, je n’avais pas la sagesse pour comprendre ce qu’il m’expliquait, mais je crois que c’est assez simple : Demain, le soleil se lèvera quand même, et c’est ça qui compte ! Simple, n’est-ce pas ? Cette petite pensée m’accompagne toujours dans les moments difficiles pour me rappeler qu’il n’y a aucun instant de noirceur qui est permanent. Non, mais, c’est vrai. Comment pourrais-je percevoir une noirceur permanente dans ma vie alors que le soleil, lui, se lèvera demain, malgré les

intempéries de la vie? Tous les jours, je suis reconnaissant envers le soleil, la lune et les étoiles de m'enseigner la temporalité des moments de noirceur.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront de prendre un bon moment d'arrêt sur l'importance de rayonner en permanence de vos plus belles qualités dès aujourd'hui.

Et à tous ceux qui se perçoivent comme une lune, un peu comme le soleil nous l'enseigne, n'oubliez pas la raison de votre existence!

# Le pouvoir de l'optimisme dans votre succès

*« Si on peut apprendre à voir les situations difficiles  
comme des ingrédients de la vie plutôt que des accidents  
de l'existence, le bonheur est à notre portée ».*

Thomas D'ANSEMBOURG

L'usine de transformation de viandes où travaillait Robert Dell avait annoncé sa fermeture officielle seulement une demi-heure avant la fin de la journée. Pas une semaine, pas un mois : une demi-heure ! Du jour au lendemain, Robert Dell se retrouva sans emploi avec sa femme et leurs deux enfants. « La seule chose que nous avions était ce que j'avais dans mon portefeuille. Nous n'avions aucune économie. » Au cours des semaines qui ont suivi, Dell échangea son sarreau d'usine pour un complet veston cravate avec lequel il alla postuler pour un emploi de vendeur à la compagnie MetLife. « Je n'ai jamais réfléchi une seconde au fait que je n'avais jamais rien vendu de ma vie. Je voulais travailler. » Robert Dell est devenu l'un des meilleurs vendeurs de l'histoire de la compagnie MetLife.

Selon tous les standards traditionnels de réussite, Robert Dell était un homme dans la moyenne. Il avait travaillé toute

sa vie dans une usine de transformation de viandes, comme son père, et il n'avait jamais rien vendu de sa vie... mis à part quelques verres de limonade quand il était jeune. Lorsqu'il passa l'examen pour devenir un vendeur certifié chez MetLife, il a presque échoué son examen d'admission. Alors, comment Robert Dell est-il devenu l'un des meilleurs vendeurs de la compagnie, et, surtout, comment cette même compagnie avait identifié ce travailleur d'usine comme étant un super vendeur potentiel ?

Quelques semaines avant que Robert Dell ne perde son emploi, le psychologue Martin Seligman, de l'Université de la Pennsylvanie, avait réussi à convaincre les hauts dirigeants de la compagnie MetLife de mener une étude à l'interne. Chaque année, la compagnie dépensait des milliers de dollars en recrutement, et les résultats n'étaient jamais satisfaisants. La plupart des agents embauchés abandonnaient souvent quelques années seulement après avoir commencé, ce qui n'était pas rentable pour la compagnie. Seligman, lui, prétendait que le meilleur moyen d'identifier si un vendeur allait réussir en vente ou non était de mesurer son niveau d'optimisme. Les dirigeants de MetLife étaient sceptiques, mais voulaient quand même tenter l'expérience.

Seligman recruta donc des personnes qui n'avaient pas réussi ou presque l'examen conventionnel d'admission pour devenir vendeurs chez MetLife. Plutôt que d'utiliser la mesure de cet examen d'admission, Seligman allait utiliser comme seule mesure le niveau d'optimisme de ces candidats.

La première année, les résultats démontrèrent que les agents embauchés via la technique de Seligman avaient réalisé 20 % plus de ventes que les candidats qui avaient obtenu un excellent résultat à l'examen, mais leur niveau d'optimisme n'avait pas été mesuré. La deuxième année, les optimistes embauchés par Seligman avaient réalisé 57 % plus de ventes que les autres candidats !

Les études de Seligman démontrèrent clairement qu'un bon niveau d'optimisme fait une grande différence dans notre réussite personnelle et professionnelle. Il fait toutefois une distinction entre optimisme et pensée positive. Seligman souligne que le fait de penser positivement et de se répéter des choses positives tous les jours n'influencera pas nécessairement votre succès. L'optimisme réside plutôt dans la façon dont nous réagissons face à l'adversité, dans l'action, dans la réalité.

Voici donc trois tulipes de réflexion pour faire fleurir votre optimisme. J'ai pu découvrir ces techniques à travers les différentes lectures que j'ai réalisées au sujet des études de ce grand psychologue.

- 1. Posez-vous toujours la question : est-ce permanent ou temporaire ?** Lorsqu'un événement malheureux survient, avez-vous tendance à percevoir le problème comme étant permanent, ou rationalisez-vous en vous disant que c'est temporaire, une malchance, quoi ? Si c'est une mauvaise nouvelle, l'optimiste perçoit la situation comme étant une malchance temporaire, et, si c'est une bonne nouvelle, il perçoit aussitôt que c'est permanent. Est-ce qu'un chat qui tombe d'un arbre se dit que c'est permanent ? Certainement pas. Il sait que sa chute est temporaire, qu'il doit rapidement se retourner et il finit toujours par atterrir sur ses pattes. Votre capacité de percevoir les chutes de votre vie comme étant temporaires vous permettra, tout comme le chat, de retomber rapidement sur vos pattes.
- 2. Cessez de généraliser : est-ce une situation qui reflète l'ensemble de votre vie ?** Est-ce que les événements qui s'acharnent sur vous sont spécifiques ou est-ce qu'ils représentent l'histoire de votre vie ? Pensez-vous que ce qui arrive n'est qu'un chapitre malheureux de votre vie ou est-ce que ça s'applique à toutes les sphères

de votre existence ? Si un événement heureux survient, l'optimiste a tendance à étendre sa joie à l'ensemble de sa vie. Si un événement malheureux survient, l'optimiste aura le réflexe d'isoler l'événement comme étant une malchance spécifique qui ne représente en rien l'ensemble de sa vie.

- 3. Cessez de personnaliser :** est-ce que vous avez tendance à croire que les événements qui surviennent sont votre entière responsabilité ou comprenez-vous que certaines situations externes ne sont pas de votre contrôle ? Si quelque chose de positif survient, l'optimiste se félicite pour cette victoire (facteur intérieur). Du côté du pessimiste, sa réaction sera extérieure. Il associera son succès à la chance, à une donnée extérieure dont il n'avait aucun contrôle (facteur extérieur). Le même scénario s'applique quand survient une mauvaise nouvelle. L'optimiste aura la capacité de rationaliser et de percevoir que certains éléments extérieurs étaient hors de son contrôle (facteur extérieur) et passera à autre chose. Le pessimiste, lui, semble impatient de prendre la responsabilité pour les mauvais événements qui s'acharnent dans sa vie (facteur intérieur) sans pour autant aller puiser dans la source de nouvelles possibilités.

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront de faire fleurir une douce réflexion sur une situation de votre vie où vous auriez peut-être intérêt à miser sur le pouvoir de l'optimisme sur votre bonheur. N'hésitez pas à visiter votre journal personnel pour écrire vos réflexions et, surtout, vos engagements face à cet important sujet qu'est l'optimisme.

# Les sonores de votre vie !

*« Vous devez prendre l'entière responsabilité de vos actes. Vous ne pouvez pas changer les circonstances, les saisons, ou même le vent, mais vous pouvez vous changer vous-mêmes. »*

Jim ROHN

**E**n 2001, Les Forces armées canadiennes ont pris la décision de mettre hors d'usage ses quatre sous-marins pour des raisons de sécurité. Semble-t-il qu'il était plus sécuritaire de voyager avec une passoire que de voyager à l'intérieur de ces véhicules de combat marin. Les dirigeants avaient alors pris la décision d'en acheter quatre autres de nos amis les Anglais, beaucoup plus récents et plus performants.

Juste avant de mettre les anciens sous-marins hors d'usage, les hautes instances de l'armée ont donc offert aux sous-mariniers d'inviter leurs amis et leurs proches pour une promenade d'une journée en mer... Un genre de tournée d'adieu, quoi !

Mon frère, Sébastien, lieutenant commandant sur le sous-marin NCSM Onondaga, à l'époque, eut donc la brillante idée de m'inviter, moi, son petit frère.



Je n'étais pas fou de l'idée au départ, puisque j'avais des tendances psychoclostrophobiques et que je ne donnais pas cher de ma capacité à avoir, soudainement, le pied marin. Je décidai malgré tout de tenter l'expérience, car, disons-le, les chances de «faire un tour» de sous-marin pour un civil au fil de sa vie sont très minces! Comme on dit: «*Why not... peanut!*»

Le grand jour arriva donc et me voilà, accompagné d'une cinquantaine de personnes assez folles elles aussi pour accepter cette petite promenade de passoire, en train de descendre l'étroite échelle qui nous menait dans cette garde-robe flottante.

Au départ, disons qu'un *party* à cinquante dans un espace aussi restreint dont émanent des odeurs de diesel et d'hormones de mecs qui se sont tapé bien des heures supplémentaires a de quoi te faire sortir de ta zone de confort.

C'est à la minute où tu commences à te dire «c'est pas si pire que ça», «je devrais m'en sortir», que le commandant annonce que l'équipage s'apprête à fermer l'écouille et que nous allons bientôt entamer notre descente 250 pieds sous l'océan... «Three, Two, One, Zero!» Oh maaaaaaman...

En arrière-plan, un son revient constamment, un peu comme pour te bercer et te faire oublier que tu es 250 pieds sous l'eau... dans une passoire. Ça ressemble un peu à de longs «ping»... «ping»... «ping», qui résonnent partout dans le sous-marin et qui reviennent régulièrement tous les 30 secondes.

Ces sons attirèrent tellement mon attention que je décidai de demander au commandant à quoi est-ce que ça servait. Sa réponse fut claire, précise et polie. Comme celle d'un bon militaire!

«Ce sont des sonores, monsieur. Ils nous permettent de nous orienter sous l'eau, monsieur» dit-il d'entrée de jeu. «Ces

sonores sont des sons projetés devant le sous-marin et ont l'effet d'une petite vibration dans l'eau qui est à la recherche d'obstacles. Si la vibration intercepte un obstacle, la vibration reviendra aussitôt en direction du sous-marin pour nous prévenir et apparaître dans les radars... monsieur.»

En bon étudiant que je suis, j'enchaînai immédiatement avec LA question qui me venait à l'esprit : «Excusez-moi, monsieur, qu'est-ce qui se produirait si le sous-marin cessait d'émettre des sonores ?»

Il me regarda avec un air des plus sérieux. Je me sentis presque mal à l'aise d'avoir posé la question. Après quelques secondes de silence qui me parurent une éternité, il me répondit : «Crrrraaaash ! Il nous serait impossible de nous orienter. Il ne suffirait que de quelques minutes avant que l'on frappe un obstacle que nous n'aurions pas vu venir !»

Cette journée-là, je fus littéralement saisi par cette réalité, car, après tout, c'était le même phénomène qui se produisait dans ma vie. Il y avait longtemps que je n'avais pas osé vibrer au rythme de mes rêves les plus fous. Pas surprenant que j'avais l'impression que rien ne me revenait, je n'émettais aucun son, aucun geste et aucune action envers mes rêves, ma destination.

Voici donc trois tulipes de réflexion pour semer en vous l'importance de ne jamais cesser de vibrer envers la vie et, surtout, envers les projets qui vous sont les plus précieux.

- 1. Vibrez à haute fréquence.** Nous sommes tous des êtres vibrants. Nous dégageons tous et toutes une énergie sur laquelle nous sommes jugés. Par exemple, avez-vous déjà rencontré une personne qui, en quelques secondes, vous inspirait confiance ? Ou encore, avez-vous déjà rencontré un individu qui vous inspirait le doute et la méfiance ? La raison est que vous avez ressenti la vibration de cette personne. Nous dégageons tous une vibration et cette

vibration est une question de choix. Elle est soit positive ou soit négative. Une chose est certaine : le type de vibration et d'attitude que vous adopterez envers la vie sera toujours le miroir de vos résultats... un difficile rappel que la vie nous redonne exactement ce que nous y investissons ! Pensez-y bien.

2. **Soyez à l'écoute de l'effet boomerang.** Le plaisir n'est pas dans l'action de lancer le boomerang, mais bien dans la joie de le voir revenir vers soi et de l'attraper. Et pourtant, plusieurs personnes font parfois l'erreur de n'émettre que des vibrations (de ne lancer que le boomerang) et oublient la leçon la plus importante dans l'histoire du sous-marin. Le commandant dit : « Si la vibration intercepte un obstacle, la vibration reviendra aussitôt en direction du sous-marin pour nous prévenir et apparaître dans les radars... monsieur. » Je crois fondamentalement que les vibrations, les signes de la vie qui nous reviennent, sont souvent porteurs de grandes vérités. Tout comme pour le sous-marin, les signes qui nous reviennent nous indiquent parfois des obstacles à venir alors qu'à un autre instant les vibrations qui nous reviennent nous indiquent le chemin à suivre.
3. **Ne mesurez pas vos progrès par la hauteur de votre plante.** Pensez un instant si un jardinier creusait tous les jours pour estimer le progrès de ses plantes. Il viendrait compromettre à tout coup la croissance de ses dernières, n'est-ce pas ? Il en est de même avec le succès dans la vie de tous les jours. Certaines choses comme le succès, l'excellence, les rêves, les visions et les idéaux prennent du temps. Votre impatience ne changera rien. Il faut agir, vibrer, croire et continuer avec constance, puis attendre patiemment les résultats.

Au cours des prochains jours, employez-vous à émettre des vibrations/actions/intentions envers les projets qui vous

sont les plus précieux et prenez l'entière responsabilité des résultats... et des échos que vous en récolterez. Soyez à l'écoute. Dans votre journal personnel, prenez quelques instants pour dresser une liste des vibrations/actions/intentions que vous vous engagez à produire au cours du prochain mois.



# Merci, je t'aime, maman

*« Quand vous vous améliorez un peu tous les jours,  
éventuellement de grands résultats se produiront.  
Quand vous améliorez votre condition un peu tous les jours,  
vous constaterez de grandes améliorations dans votre vie.  
Ne cherchez pas les améliorations rapides.  
Soyez à la poursuite des petites améliorations tous les jours.  
C'est la seule façon d'arriver à de grandes choses. »*

John WOODEN

**I**l y a quelques années, j'ai entrepris d'écrire une lettre spéciale à ma mère pour la fête des Mères. J'avais donc pris une pause de mes tulipes de réflexion pour vraiment peser chacun de mes mots. Après des heures de réflexion, seul devant mon ordinateur, et malgré l'importance du sujet, les mots me manquaient. J'ai donc décidé d'en faire un bouquet de tulipes sur l'amour d'un fils envers sa mère. Ce bouquet est dédié à ma mère, Michèle, et à toutes les mères.

Les mères. Eh oui, qu'est-ce qu'on peut bien dire de spécial à notre mère pour « l'impressionner » après tant d'années ? Au fil des ans, les éléments pour exprimer notre amour changent un peu, mais les mots demeurent souvent les mêmes. Au début, ce sont de belles petites cartes d'amour. Ensuite, ce sont les petites fleurs, des petits cadeaux, et, quand on commence à

avoir du budget, c'est le restaurant et les petits voyages. Mais toujours les mêmes mots qui reviennent : Merci, je t'aime !

Je voulais donc faire quelque chose de différent. Je ne voulais pas arriver avec un simple merci, je t'aime. Après tout, nous vivons dans une société où tout est toujours plus gros, pour impressionner le voisin ou la compétition, qu'il s'agisse des « Big » Mac, des « supers » centres d'achats, des « mégas » formats, des « grands » spectacles, des « milliards » de dollars promis par nos politiciens, des « tonnes » de copies de Vidéo-tron, des « millions » de dollars qui ne sont PAS suffisants pour nos hockeyeurs, et la liste pourrait continuer... Je me disais donc qu'il devait bien y avoir une façon grandiose de quantifier l'amour que j'ai envers ma mère sans avoir à lui dire ces mêmes mots : merci, je t'aime.

Et pourtant, après de longues réflexions dans le silence de mes pensées, j'en suis revenu à la conclusion que, si l'on enlève tous ces éléments superficiels de « la *Think big* manie », on y retrouve que l'essentiel de la vie : l'AMOUR, la reconnaissance. Par exemple, l'amour d'une mère, l'amour inconditionnel de nos parents, l'amour de ce que l'on fait dans la vie, l'amour de nos amis, l'amour de qui l'on est, et, surtout, l'amour de la VIE !

L'essentiel, l'amour, la reconnaissance, l'inquantifiable. Mais ne reculant devant rien, puisque nous vivons dans une société de grandeur et de démesure, j'ai tout de même tenté de quantifier l'inquantifiable, question de bien imager mon appréciation et de tenter de mettre le doigt sur ce qui, à mes yeux, compte réellement dans la vie : l'amour, la reconnaissance.

Mon calcul fut le suivant. Mon frère et moi (deux enfants) avons tous les deux vécu à la maison jusqu'à l'âge de 16 ans (16 x 365 jours x 2 enfants), alors le calcul était simple à faire :

— Pour les 35 040 repas préparés (365 jours x 16 ans x 3 repas x 2 enfants), pour les 12 406 lunchs pour l'école et la garderie, pour les 8 760 soirées à nous aider pour nos devoirs et toutes autres petites attentions qui sont rarement reconnues à leur juste valeur dans ce monde, merci d'avoir été là, maman. Je t'aime.

— Pour les dizaines de milliers d'heures d'encouragements au football, au hockey, au piano, à la musique, au théâtre, au karaté et autres activités folles que nous avons expérimentées, merci d'avoir été là, maman. Je t'aime.

— Pour ces nombreux moments d'attention et d'amour où tu nous laissais prendre des risques pour poursuivre nos rêves et nos passions, merci d'avoir été là, maman. Je t'aime.

— Pour les centaines de fois où nous avons échoué dans nos projets, nos défis et nos rêves, merci, maman, de nous avoir fait comprendre que ça ne nous rendait que plus fort. Je t'aime.

Comment ne pas vouloir dire MERCI, JE T'AIME face à tant d'amour ?

En somme, ça doit être ingrat, parfois, d'être parent. Lorsqu'on regarde cette liste et qu'on réalise que les seuls mots que l'on peut dire face à la grandeur de cet amour sont « merci, je t'aime », disons qu'on se sent petit dans nos « shorts ! »

Et vous, comment quantifiez-vous votre quotidien ? N'est-ce pas là, la plus grande valeur et la plus grande leçon que nos mères tentent de nous apprendre ? Lorsqu'on aime, on ne compte pas !

Pas surprenant que les mots me manquaient pour rédiger cette lettre à ma mère. Aucun artifice et aucune démesure au monde ne remplaceront l'incarnation de l'essentiel, de l'amour et de la reconnaissance (l'invisible, quoi) qui est jouée



à merveille, jour après jour, par des millions de mères sur Terre.

Merci, je t'aime.

Ton fils

# Votre record mondial !

*« L'esprit, c'est comme un parachute,  
ça ne fonctionne que lorsque c'est ouvert ! »*

Auteur inconnu

**E**n 1964, un coureur du nom de Roger Bannister a fait toute une démonstration de l'importance de changer ses croyances limitatives pour élever ses possibilités à un autre niveau. Depuis que le monde est monde, aucun athlète n'avait réussi à courir la distance du mille en dessous de la barre d'une minute chrono. Tous les experts s'entendaient pour dire qu'il était humainement impossible d'y parvenir.

Roger Bannister en décida tout autrement. En fait, c'est en 1964 qu'il brisa cette barrière psychologique et courra la distance d'un mille en moins d'une minute. À quel point les croyances limitatives peuvent-elles nous influencer dans la poursuite de nos rêves ? Veuillez considérer cette statistique : au cours de l'année qui suivit l'exploit de Roger Bannister, 50 autres personnes ont réussi à abaisser cette marque. L'année qui suivit, plus de 100 personnes établissaient de nouvelles marques, comptant même parmi eux des étudiants de niveaux secondaires. Lorsque Roger Bannister s'est fait demander comment il avait réussi à accomplir un tel exploit, il répondit

qu'il avait simplement couru à maintes reprises la course parfaite dans sa tête et son esprit avant de la courir dans la réalité!

Cette histoire est vieille comme le monde dans le domaine de la motivation et elle a été rabâchée à mainte reprise.

Mais encore aujourd'hui, pourquoi toujours attendre que les autres démontrent qu'il est possible d'accomplir l'impossible avant de caresser l'idée que nos projets de vie pourraient devenir réalité? Vous pouvez, vous aussi, créer le projet, l'idée, le spectacle, l'emploi, les vacances ou le scénario parfait dans votre esprit avant de l'implanter en réalité, tout comme Roger Bannister.

Prenez par exemple le nageur olympique et athlète par excellence des Jeux de Pékin, l'Américain Michael Phelps. Imaginez la force mentale et l'investissement de temps qu'une telle maîtrise de son sport a dû demander. Lors des Jeux d'Athènes, il a remporté sept médailles d'or sur huit, et cette fois, à Pékin, il a réalisé l'incroyable: huit médailles d'or sur une possibilité de huit! Il abat les records du monde les uns après les autres, et il ne semble pas impressionné ou surpris de cela. La raison est simple: ces records du monde, il les a battus bien avant les Jeux olympiques... dans sa tête et dans son cœur!

En fait, tous les reportages qui traitent de Phelps parlent de son intensité à l'entraînement – qui se veut supérieur aux autres athlètes –, mais, aussi de sa force mentale et de sa capacité à visualiser ses performances, sa destinée.

Quand on pense à l'histoire de Roger Bannister et que l'on voit Phelps abattre des records du monde tous les jours, il est difficile de renier que la visualisation est un outil très puissant.

Voici donc trois tulipes de réflexion pour semer en vous le goût de faire fleurir l'habitude de la visualisation afin de réaliser des performances exceptionnelles dans des domaines de votre vie qui sont importants pour vous.

- 1. Visualisez vos performances.** Plusieurs entraîneurs utilisent cette technique avec des athlètes de haut niveau. Il s'agit de créer des images mentales positives de ce qu'on souhaite voir nous arriver. On détaille le plus possible : ce que l'on voit, ce que l'on entend, ce que l'on sent, ce que l'on ressent, etc. Bref, la visualisation ne consiste pas seulement à créer des images mentales, mais la magie consiste surtout à utiliser tous nos sens et nos émotions. On doit ensuite répéter cette visualisation trois fois par jour après s'être mis dans un état de totale relaxation (Simonton, Simonton et Creighton, 1982). La beauté de la chose est que nous n'avons pas besoin d'être un athlète de haut niveau pour pratiquer cette technique. Elle est accessible à tous, aujourd'hui.
- 2. Déclinez votre parcours... et changez vos performances!** Il y a quelques années, un bon ami à moi, Jean-François, m'expliqua une technique d'entraînement fort intéressante qui est couramment utilisée par les coureurs de sprint et les fondeurs professionnels. Cette technique d'entraînement est généralement utilisée pour améliorer le temps des athlètes de quelques secondes. Jean-François avait expérimenté cette méthode, ayant lui-même été champion canadien junior en ski de fond à la fin des années 1990.

Pour s'entraîner, ces athlètes doivent exécuter plusieurs sprints en vitesse. À force d'entraînement, ces athlètes améliorent constamment leur temps et finissent par atteindre un certain plateau psychologique, «le fameux plateau» où il leur devient difficile de battre leur meilleure performance.

Pour remédier à la situation, les entraîneurs amènent les athlètes à s'entraîner dans une pente légèrement inclinée vers le bas. En exécutant maintenant ses sprints dans une pente inclinée, l'athlète enregistrera ainsi des temps

plus rapides ; son corps ressentira qu'il est possible d'aller encore plus vite et, psychologiquement, l'athlète finira par améliorer son temps.

C'est génial de constater à quel point une simple modification de parcours peut améliorer nos performances. Et vous, serait-ce le temps d'incliner votre parcours, question de repositionner certaines de vos possibilités ? Avez-vous atteint un plateau psychologique dans certains secteurs de votre vie ? Vous êtes-vous déjà arrêté pour visualiser votre propre record du monde plusieurs fois par jour, et ce, peu importe votre domaine d'intérêt ?

- 3. Ai-je la volonté de m'engager... vraiment ?** Il n'y a pas de succès, de victoires ou de techniques de visualisation valables sans engagement sérieux. S'engager, c'est être prêt à payer le prix, quoi qu'il arrive. Dans quelle mesure devez-vous vous engager pour remporter une médaille olympique, un championnat comme les séries de la coupe Stanley ou la Série mondiale au baseball ? Dans quelle mesure devez-vous être engagé pour terminer une compétition d'*Ironman*, peu importe la position à laquelle vous traverserez la ligne d'arrivée ? Selon moi, les gens qui vont à la poursuite de leurs rêves sont les athlètes de l'économie, car ils doivent surmonter la douleur, l'adversité et la pression. Si votre visualisation ne donne pas de résultats, revisitez votre engagement. L'engagement, c'est tout ! S'il ne vous faut que quelques rejets pour abandonner votre rêve, c'est qu'au départ il n'y a jamais eu de rêve en devenir pour vous !

Enfin, j'espère que ces trois tulipes de réflexion vous permettront de faire fleurir le goût de visualiser, de vous engager et de réaliser des performances exceptionnelles. Prenez quelques minutes pour réfléchir à ces trois tulipes de réflexion dans votre journal personnel, et vous ferez immédiatement un pas en direction de votre record mondial.

# **Vous avez le plus beau cœur au monde !**

*«Je vous souhaite de VIVRE votre vie !»*

Jonathan SWIFT

Ce jour-là, parmi les participants à mon séminaire d'inspiration, il y avait monsieur Stéphane : petit gabarit, cheveux longs, timide et l'air songeur, qui ne dit jamais un mot plus haut que l'autre. Stéphane n'a presque pas parlé durant les trois jours de formation que je donnais pour le compte du Mondial de l'entrepreneuriat. Il observait attentivement.

Le matin du dernier jour de formation, Stéphane vient timidement me trouver à l'avant pour me demander une faveur.

«Martin, j'apprécierais beaucoup si tu pouvais me donner la parole à la fin de la journée. J'aimerais remercier les participants pour m'avoir accepté dans le groupe et leur donner un petit cadeau en leur racontant un conte...»

Dans ma tête, je me dis immédiatement : «Comment ce jeune homme fera-t-il pour livrer un conte devant tout le

groupe ? Lui qui n'a presque pas pris la parole une seule fois au cours de la formation ! »

Je décide donc d'accrocher mon jugement et d'accepter sa proposition. La fin de la journée arrive, et me voilà dans l'obligation de tenir ma promesse et céder la parole à Stéphane. Je demande donc à Stéphane de s'approcher à l'avant. Intérieurement, j'espère que personne ne le jugera ! Pendant que Stéphane se dirige vers moi, je peux lire sur le visage des gens leur étonnement à voir Stéphane s'avancer vers l'avant de la pièce pour y prendre la parole.

Un grand silence s'installa dans la pièce. Les participants attendaient tous que Stéphane commence à parler. Stéphane regardait le plancher, comme si son regard y était cloué. La peur, la nervosité et la gêne étaient tangibles dans la pièce.

Après quelques secondes de silence qui parurent une éternité, Stéphane leva tranquillement la tête et son regard commença à balayer les yeux de chacun des participants qui le regardaient attentivement.

« Je vais vous raconter un conte », dit-il d'une voix profonde.

« Ce sera ma façon à moi de vous remercier pour m'avoir accepté au sein du groupe au cours des derniers jours. »

Stéphane balaya de nouveau des yeux son auditoire avant d'ajouter tendrement et sincèrement : « Un genre de petit cadeau pour vous tous... » Et il commence !

« L'autre jour, je marchais tranquillement dans un parc. J'avais le sentiment de porter sur mes épaules tous les problèmes du monde. Ces problèmes avaient l'effet d'un marteau qui m'enfonçait plus profondément à chaque pas que je faisais. J'avais l'impression que ma vie était vide, sans raison, que personne ne me comprenait et pire

encore, j'étais habité par le sentiment que je n'étais pas devenu qui je rêvais devenir.

Alors que j'étais perdu dans la lourdeur de mes pensées, des voix attirèrent soudainement mon attention. Je levai la tête et aperçut des centaines de personnes rassemblées dans le fond du parc. Je me demandais ce qui pouvait bien attirer l'attention d'autant de gens en plein après-midi d'un jour de semaine. Je décidai donc de me rapprocher de la foule et c'est à cet instant que j'ai été témoin d'une scène assez particulière.

Devant les gens se tenait un jeune homme de 20 ans au plus qui s'écriait à pleins poumons : « J'ai le plus beau cœur au monde ! C'est moi qui ai le plus beau cœur au monde ! », s'exclamait le jeune homme.

Soudainement, en provenance du fond de la foule, une vieille voix interrompit le jeune homme en disant ce que tous les observateurs avaient probablement à l'esprit : « Si c'est toi qui as le plus beau cœur au monde, montre-le-nous, jeune homme. » Tout le monde se tourna tranquillement vers ce vieil homme en guise d'approbation, mais sans vraiment y porter attention.

Le jeune homme entra alors sa main à l'intérieur de son chandail, et d'un seul élan, v'lan, il en ressortit son cœur, au grand étonnement des gens. En effet, son cœur était de loin le plus beau que j'avais personnellement vu, et les autres personnes semblaient aussi unanimes, à en juger par les réactions d'admiration.

Son cœur brillait d'un éclat sans pareil, il était parfait : aucune égratignure, aucun morceau manquant, aucun trou... la perfection, mes amis.

Le jeune homme portait son cœur très haut à la vue de tout le monde en guise de victoire et de fierté quand, tout à coup, le même vieil homme qui lui avait demandé de



le montrer interrompit son moment de gloire en disant :  
« Mon cœur est plus beau que le tien. »

Quelque peu offusqué, le jeune homme répliqua d'un air incrédule : « Si ton cœur est plus beau que le mien, montre-le-nous donc, vieil homme ! »

L'attention se tourna rapidement en direction du vieil homme, ce qui donna ainsi l'occasion aux gens de vraiment regarder cet homme à qui l'on n'avait pas réellement porté attention quelques minutes plus tôt. Ce vieil homme portait de vieux habits, avait de longs cheveux grisonnants, une longue barbe et de vieux souliers.

Il inséra alors ses deux mains à l'intérieur de son chandail et, d'un geste lent et prudent, il en ressortit son cœur ! Pourquoi ses deux mains ? Parce que le vieil homme avait besoin de ses deux mains pour tenir son cœur. Le cœur du vieil homme était tapissé d'égratignures, de morceaux rapiécés et de trous, sans compter le manque d'éclat de ce cœur qui semblait sans lustre.

Après un court moment passé à observer le cœur du vieil homme, le jeune homme éclata de rire et dit au vieil homme : « Ton cœur est sans doute le cœur le plus laid qu'il m'ait été donné de voir au cours de ma vie. Ton cœur est rempli d'égratignures, de morceaux rapiécés et de trous, sans compter le fait qu'il n'a aucun éclat. »

Le vieil homme regarda le jeune homme et lui dit : « Tu as tout saisi, mon ami ! Tu vois, chaque égratignure que tu aperçois représente une personne que j'ai aimée, un projet auquel j'ai cru passionnément, un risque que j'ai pris, un défi que j'ai relevé et dans le cadre duquel j'ai grandi. Les morceaux rapiécés que tu aperçois représentent les personnes que j'ai aimées. Je leur ai donné un petit morceau de mon cœur et ils m'en ont donné un du leur, en retour, que j'ai par la suite rapiécé sur mon cœur

en mémoire d'eux. Les trous, quant à eux, représentent les personnes que j'ai aimées à qui j'ai donné un morceau de mon cœur et qui ne m'ont rien donné en retour.»

Le vieil homme ajouta : « Les imperfections que tu aperçois sur mon cœur sont tous des éléments qui font en sorte qu'un cœur s'embellit au fil des ans et devient plus tendre. »

Le jeune homme regarda le vieil homme avec attention. Il avait les yeux pleins d'eau. Il réalisa au fil des explications que son cœur, qu'il considérait parfait, n'était en fait qu'un cœur qui n'avait jamais aimé et jamais cru en rien, qui n'avait jamais pris de risques et qui ne s'était jamais encore engagé avec passion dans un projet.

C'est alors que le jeune homme surprit tout le monde en prenant un petit morceau de son cœur qu'il tendit en direction du vieil homme. Le vieil homme prit le morceau et le plaça sur son cœur. Il prit par la suite un petit morceau de son cœur et le donna au jeune homme. Les deux hommes partirent ensemble comme deux amis, sans avoir à prononcer un seul mot.

Nul besoin de vous dire que toutes les personnes présentes dans la salle étaient toutes touchées et accrochées aux paroles de Stéphane. Où était Stéphane, le timide qui ne disait pas un mot plus haut que l'autre ? Il venait de raconter cette histoire avec une telle passion, une telle énergie ! Les gens étaient tous profondément marqués.

Stéphane nous regarda, posa sa main sur son cœur, fit mine d'en prendre un morceau et nous le montra en disant : « J'veux donner un petit morceau de mon cœur à chacun d'entre vous. C'est ma façon de vous remercier pour m'avoir accepté cette semaine. »

Lorsque j'ai personnellement entendu cette histoire, il y avait longtemps que je n'avais pas sincèrement donné de

petits morceaux de mon cœur par peur du ridicule, par peur d'échouer, de me blesser ou même d'être confronté à moi-même. Connaissons-nous réellement une personne avant d'avoir pris le temps de regarder son cœur, ses passions, ses intérêts et ses valeurs ?

Le fruit de ce livre se voulait en grande partie un petit morceau de mon cœur que je désire vous léguer. Un hymne au succès et aux merveilleuses réussites que j'ai pu observer lors de mes nombreux voyages à travers le monde, de mes études sur le dépassement de soi et de mes séminaires d'inspiration. Des histoires touchantes, des réflexions, des heures et des heures de lecture et, surtout, des milliers de personnes inspirantes, ces héros sans cape, qui ont su m'insuffler le désir de coucher sur papier ma vision d'un monde meilleur.

*« Tâchez de voir ce que personne ne voit.  
Décidez de voir ce que les autres décident  
de ne pas voir par peur conformiste et paresse mentale.  
Changez votre regard sur le monde. »*

Patch ADAMS

Namasté.

## À propos de l'auteur

C'est dès sa sortie de l'université, sans un sou en poche, que Martin Latulippe s'est lancé à la poursuite de son rêve de devenir conférencier professionnel et auteur.

Depuis ce jour, Martin gagne sa vie à temps plein en prononçant des conférences partout dans le monde.

Son habileté à livrer des stratégies et des principes de succès avec une **simplicité désarmante, un humour rafraîchissant et un dynamisme sans pareil** lui a valu un privilège exceptionnel, soit celui d'être invité à outiller des milliers de participants afin qu'ils accèdent à un plus haut niveau de succès personnel et professionnel.

Que ce soit via ses conférences et séminaires d'inspiration ou à travers ses différents programmes de *coaching*, Martin a convaincu plus de 300 000 participants du Canada et d'ailleurs à faire le chemin entre aujourd'hui et leur plus grand potentiel.

À 33 ans, Martin est déjà coauteur de deux livres best-sellers, *L'École du succès* et *Gearing Up From Inside and Out*.

Il est aussi l'auteur du très grand succès *Dix aiguilles*, un livre qui raconte l'histoire du jeune Sean Collins, un garçon de 13 ans atteint du cancer qui voulait réaliser un dernier rêve avant de mourir, soit celui de publier un livre sur sa vie. Martin l'a accompagné bénévolement dans la réalisation de son rêve, avec l'objectif de verser 100 % des profits aux personnes atteintes du cancer. À ce jour, le livre s'est vendu à plus de 14 000 exemplaires et a permis d'amasser plus de 120 000 \$ pour les enfants et les personnes atteintes du cancer. Cette histoire des plus inspirantes fut couverte en première page de *yahoo.ca*, à l'émission nationale *Sounds like Canada* de CBC, RDI atlantique et nationale, et à l'émission *Entertainment Canada* (ET).

Doté d'une grande conscience sociale, Martin agit, depuis avril 2008, à titre de président de la campagne de l'Arbre de l'espoir au Nouveau-Brunswick, qui amasse plus 1,5 million de dollars annuellement pour les personnes atteintes du cancer.

Martin est aussi le fondateur de ZEROLIMITE.CA, un organisme sans but lucratif voué au développement des habiletés de vie auprès de la jeunesse du monde entier.

En 2001, Martin a agi à titre de capitaine de l'équipe canadienne de hockey universitaire, aux championnats mondiaux des sports universitaires, en Pologne, où le Canada a remporté la médaille d'argent.

Dans la vie de tous les jours, Martin et son épouse Chantal sont les heureux parents d'un petit garçon qui se nomme Kaël.

[www.martinlatulippe.ca](http://www.martinlatulippe.ca)

## PSYCHOLOGIE ET CROISSANCE PERSONNELLE

*Ce livre aura l'effet d'un véritable réveil-matin pour plusieurs lecteurs! Il y a quelques années, nous avons embauché Martin Latulippe pour une conférence-client. Aujourd'hui, ses leçons de vie et, surtout, de succès me guident toujours.*

**Ghislain Maillet,**  
District Vice-President, Quebec/Atlantic  
Fidelity Investments Canada

*Martin Latulippe est un rayon de lumière dans un monde de confusion. Chacun de ses textes laisse paraître des éclats de vérité et une douce lueur d'espoir...*

**Michel Desjardins,**  
Président sortant, Sentinelles Petitcodiac

*Je viens juste d'entendre Martin Latulippe en conférence et j'en suis complètement éblouie. Quelle énergie positive, quel dynamisme. Une simplicité désarmante et un coeur gros comme la Terre qui parle directement au nôtre! Mille recommandations!*

**Cora Tsouflidou,**  
Fondatrice des restaurants  
«Chez Cora déjeuner»

*Martin Latulippe possède une énergie contagieuse. Il s'adonne à une quête de l'essentiel. C'est la poursuite de la compréhension la plus simple et la plus complète qu'il soit. Peu importe notre point d'origine ou notre destination, la réflexion de Martin nous pointe tous vers l'intrinsèque.*

**Mario Thériault,**  
Président-directeur général, ShiftCentral



### **Martin Latulippe, Éveilleur de potentiel**

Conférencier et auteur de renommée internationale, entrepreneur à succès et leader d'impact, Martin Latulippe a accompagné des centaines de milliers d'individus et d'organisations du Canada et d'ailleurs à faire le chemin entre aujourd'hui et leur plus grand potentiel. Citoyen engagé et doté d'une grande conscience sociale, Martin agit à titre de Président de la campagne de l'Arbre de l'espoir

au Nouveau-Brunswick, qui amasse plus de 1,5 millions de dollars annuellement pour les personnes atteintes du cancer.

ISBN 978-2-89627-163-4



9 782896 271634



Les Éditions  
de la Francophonie